CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Gill Rapley & Tracey Murkett

Diversificarea naturală

Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

mâncare sănătoasă & copii independenți

Uitați de piureurile pentru bebeluși, de tăvile pentru cuburi de gheață, de linguriețele speciale și pur și simplu dați-i voie copilului să se hrănească singur.

Autodiversificarea este calea cea mai sănătoasă de dezvoltare pentru bebelușul vostru, e o metodă care ține de bun-simț, e ușoară și plăcută și în plus:

- Ajută la dezvoltarea abilităților naturale ale bebelușului, cum ar fi coordonarea mână–ochi și mestecatul.
- Bebelușul se poate alătura meselor în familie încă de la începutul procesului de diversificare.
- Îi permite bebelușului să experimenteze cu alimentele în ritmul său, încurajând astfel independența.
- Transformă mesele într-un prilej de bucurie și conflictele dispar.

Diversificarea naturală este un ghid practic competent pentru introducerea alimentelor solide, care vă ajută să creșteți un copil fericit și încrezător în raport cu hrana.

Gill Rapley este una dintre autoritățile recunoscute din Marea Britanie în privința alimentației copiilor.
Tracey Murkett este scriitoare independentă.

„Autodiversificarea ușurează mult viața."
The Times

„Văd mulți copii fericiți, care își aleg alimentele singuri și se hrănesc în ritmul lor."
Stefan Kleintjes, nutriționist pediatru

TOTUL DESPRE MAME
www.totuldespremame.ro

Gill Rapley a studiat alimentația copiilor și dezvoltarea
vreme de mulți ani. A lucrat ca asistent de pediatrie timp
20 de ani și a fost moașă și consultant voluntar de alăptare.
dezvoltat teoria autodiversificării în timp ce studia, ca parte
cercetării pentru master, gradul în care bebelușii erau pregă
pentru introducerea alimentelor solide. Locuiește în Kent alăt
de soțul ei și de cei trei copii adulți, care au încercat cu toții
îi demonstreze că nu au nevoie de niciun sprijin cu aliment
solide.

Tracey Murkett e scriitoare și jurnalistă. După ce a urmat a
todiversificarea cu fiica ei, și-a dorit ca și alți părinți să afle
metodă plăcută și lipsită de stres poate fi aceasta. Trăiește
Londra cu partenerul ei și fiica lor, acum în vârstă de șase an

Diversificarea naturală

Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

Gill Rapley&Tracey Murkett

traducere din engleză
de Maria Tănăsescu

Redactor: Cristina Dănilă
Coperta: Denisa Năstase
Credit foto: Alexandra Dincă / Fotografii de familie
Corector: Iuliana Mihalcea
Tehnoredactor: Eduard Constantin

La momentul fotografierii, copilul din imaginea de pe copertă avea 9 luni.

BABY-LED WEANING: HELPING YOUR BABY TO LOVE GOOD FOOD
Copyright © Gill Rapley & Tracey Murkett 2008
First published by Vermillion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.
Toate drepturile pentru prezenta versiune românească
© 2015, MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Gill Rapley şi Tracey Murkett îşi afirmă dreptul de a fi identificate drept autoarele acestei cărţi, în conformitate cu prevederile Decretului privind drepturile de copyright, design şi brevete din 1988.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
RAPLEY, GILL
Diversificarea naturală : cel mai bine păstrat secret al părinţilor relaxaţi / Gill Rapley, Tracey Murkett ; trad.: Maria Tănăsescu. - Bucureşti : Multi Media Est Publishing, 2015
ISBN 978-606-93563-3-3
I. Murkett, Tracey
II. Tănăsescu, Maria (trad.)
613.95

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temişana 5, Bucureşti 010795
Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

Cuprins

MULȚUMIRI 9
INTRODUCERE 11

1. CE ESTE AUTODIVERSIFICAREA? 15
Ce este diversificarea? 15
De ce este autodiversificarea diferită 16
De ce este recomandată autodiversificarea 18
Când ar trebui un bebeluș să înceapă să primească alimente solide? 19
De ce unele alimente pentru copii au pe etichetă mențiunea: „Recomandat de la vârsta de patru luni"? 22
Autodiversificarea nu e o idee nouă 24
O scurtă istorie a hrănirii bebelușilor 25
Problema hrănitului cu linguriță 29
Beneficiile autodiversificării 33
Are și dezavantaje? 41

2. CUM FUNCȚIONEAZĂ AUTODIVERSIFICAREA? 43
Dobândește deprinderi 43
Autodiversificarea și alăptarea 47
Motivația bebelușului 50
Nevoia de nutrienți suplimentari 51
Renunțarea la mesele de lapte 52
Dezvoltarea abilității de a mesteca 53
„Fereastra de oportunitate" 55
Mănâncă destul, dar nu prea mult: cum deprindem controlul apetitului 56
Nu se va îneca? 57
Știu cu adevărat bebelușii ce au nevoie să mănânce? 61
Întrebări și răspunsuri 64

3. ÎNCEPUTURILE 71
Pregătirile pentru autodiversificare 71
Când să „mănânce“ 72
Alimente uşor de apucat cu mâna 75
Îmbunătăţirea coordonării 76
A oferi în loc de a da 78
Câtă mâncare să oferim 79
A lăsa farfuria curată 81
Respingerea hranei 82
Cum îl ajutăm pe bebeluş să înveţe 83
Cum face faţă frustrării 85
Acordaţi-i suficient timp 85
Fără presiuni 86
Staţi la masă împreună 87
Aşteptaţi-vă la ceva dezordine 90
Echipamentul 93
Secretele unei autodiversificări de succes 97
Întrebări şi răspunsuri 99

4. PRIMELE ALIMENTE 103
Principiile de bază 103
Alimente care trebuie evitate 104
Alimente care pot provoca alergii 109
Grăsimile 112
Fibrele 112
Adaptarea hranei în primele luni 113
Sosuri şi alimente care pot fi înmuiate în sos 127
Micul dejun 129
Idei de gustări sau de picnic 130
Desertul 131
Întrebări şi răspunsuri 133

5. A DOUA ETAPĂ 141
Progres în ritmul bebeluşului 141
Papile gustative îndrăzneţe 143
Învaţă despre diverse consistenţe 146
Alimente fluide 148

De la festin la foamete 149
Scaunul bebelușului 150
Mănâncă suficient? Cum învățăm
să avem încredere în bebeluș 152
Cum vă spun că s-au săturat 154
Obsesiile alimentare 156
Băuturile 158
Cum renunțăm la mesele de lapte 159
Mic dejun, prânz și cină plus gustări 162

6. AUTODIVERSIFICAREA ȘI VIAȚA DE FAMILIE 167
Să nu uităm să ne lăsăm îndrumați de bebeluș 167
Tacâmurile 168
Cănile 171
Bunele maniere la masă 173
Masa în oraș 174
Permitrți-i copilului să se servească singur 178
Mită, recompense și pedepse 180
Cum evităm luptele 182
Reîntoarcerea la lucru 184

7. O DIETĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU TOATĂ FAMILIA 191
Importanța hranei sănătoase 191
Câteva elemente de bază 193
Varietatea este sarea și piperul vieții! 195
Mâncarea nesănătoasă 197
Vegetarieni și vegani 198
Folosirea optimă a alimentelor pe care le cumpărați 199
Un ghid de bază al nutrienților 200
Știați că? 204

8. ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI 209

CONCLUZII 227
ANEXA 1 *Povestea autodiversificării* 229
ANEXA 2 *Reguli de bază pentru siguranța alimentară* 231
REFERINȚE 235
INDICE 237

Informaţiile din această carte se constituie într-un îndrumar cu caracter general, dar nu înlocuiesc şi nu ar trebui să fie folosite din motive medicale, farmaceutice, de sănătate, sau în locul consultaţiilor de specialitate. Părinţii sunt sfătuiţi să consulte medicul sau alt practician medical de specialitate înainte de a schimba, opri sau începe orice tratament medical. Informaţiile oferite aici sunt corecte şi conforme legislaţiei în vigoare în august 2008. Practicile, legile, reglementările şi recomandările se schimbă, iar cititorul ar trebui să obţină sfaturi de specialitate actuale pe asemenea teme. Autoarele şi editura îşi declină, în limitele legii, orice răspundere legală care se poate naşte direct sau indirect din folosirea, sau din folosirea inadecvată, a informaţiilor din această carte.

Această carte este o lucrare de non-ficţiune. Parte din numele persoanelor care apar în studiile de caz au fost schimbate doar pentru a le proteja intimitatea.

Mulțumiri

Dorim să le mulţumim tuturor celor care au contribuit cu ideile, experienţa, comentariile şi înţelepciunea lor la transformarea acestei cărţi în realitate. Suntem în mod special recunoscătoare lui: Jessica Figueras, Hazel Jones, Sam Padain, Gabrielle Palmer,
Magda Sachs, Mary Smale, Alison Spiro, Sarah Squires şi Carol Williams pentru comentariile lor valoroase la lectura manuscrisului şi pentru idei, sprijin şi inspiraţie.

Multe mulţumiri părinţilor care ne-au trimis fotografii ale aventurilor bebeluşilor lor cu hrana – ne-am fi dorit să le fi putut include pe toate.

Mulţumim editorului nostru, Julia Kellaway pentru răbdarea şi toleranţa ei.

În cele din urmă, le mulţumim familiilor noastre pentru sprijinul lor constant în timpul redactării acestei cărţi, de la lectura manuscrisului la ajutor cu fotografiile, baby-sitting şi ceaiuri. Partenerii noştri, în mod cu totul special, ar merita o medalie.

Această carte le este dedicată copiilor noştri, de la care continuăm să învăţăm atât de multe.

INTRODUCERE

Momentul în care bebeluşul gustă mâncăruri solide pentru prima dată e o piatră de hotar pentru mulţi părinţi – e un nou capitol în viaţa lui, şi e incitant. În timp ce ia prima bucăţică solidă de hrană, părinţii ţin pumnii strânşi, sperând că micuţul va fi un mâncăcios. Ei îşi doresc să îl vadă că se bucură de mâncare, că mănâncă sănătos, iar mesele în familie să fie liniştite, lipsite de stres.

Dar mulţi părinţi nu găsesc nici o plăcere în aceşti primi ani de întâlnire cu mesele solide, nici ei şi nici copiii lor. Ei se luptă cu tot felul de probleme, fie că e vorba despre a-l convinge pe copil să accepte bucăţele mai mari de alimente, sau despre capriciile copilului, fie despre luptele cu copilul mai mare de la ora mesei. Cei mai mulţi părinţi preferă să diferenţieze mesele şi alimentele pentru adulţi de cele pentru copii.

Majoritatea bebeluşilor pornesc în această călătorie către hrana solidă prin a fi hrăniţi cu linguriţa, luând primele înghiţituri din tot soiul de alimente transformate în piureuri la anumite date stabilite de către părinţi. Dar ce se întâmplă dacă schimbaţi un pic paradigma? Ce s-ar întâmpla dacă i-aţi permite copilului să decidă când şi cum să înceapă să consume alimente solide? Ce s-ar întâmpla dacă l-aţi lăsa să mânuiască hrană „adevărată" în loc de a-l hrăni cu linguriţa? Cu alte cuvinte, ce s-ar întâmpla dacă l-aţi lăsa pe copil să conducă acest proces?

Ca multor familii, probabil şi vouă vi se va părea aventuroasă această călătorie. El vă va arăta când e pregătit să înceapă să ia parte la mesele familiei. Va învăţa despre hrana sănătoasă gustând-o, testând-o şi hrănindu-se singur – fără piureuri, hrană adevărată. Va putea face acest lucru începând cu vârsta de şase luni.

Autodiversificarea îi va dezvolta celui mic abilitatea de a mesteca, dexteritatea şi coordonarea ochi–mână. Cu ajutorul vostru,

el va descoperi o întreagă varietate de mâncăruri sănătoase şi va deprinde abilităţi sociale importante. În plus, va mânca doar atât cât are nevoie, reducând astfel şansele de a deveni supraponderal la maturitate. Dar mai presus de orice, se va bucura de această experienţă, va fi fericit şi încrezător la fiecare masă.

Autodiversificarea este o opţiune sigură, naturală şi uşoară şi – ca majoritatea ideilor bune de parenting – nu e o idee nouă. Părinţii din întreaga lume au descoperit-o pe propria lor piele, pur şi simplu urmărindu-şi bebeluşii. Această metodă funcţionează fie că bebeluşul este alăptat, hrănit cu lapte praf sau o combinaţie a celor două. Părinţii care au încercat atât înţărcarea ghidată de copil, cât şi hrănitul cu linguriţa, spun că prima variantă e mai uşoară şi mai plăcută pentru toată lumea.

Fireşte că nu e nimic revoluţionar în a-i oferi copilului alimente pe care să le poată apuca singur începând cu vârsta de şase luni. Ce e diferit la această metodă este că bebeluşul primeşte doar asemenea alimente, piureurile şi hrana dată de părinte cu linguriţa devenind simple amintiri.

Această carte îşi propune să vă demonstreze de ce autodiversificarea este maniera logică de a introduce alimente solide în meniul copilului şi de ce ar trebui să avem încredere în aptitudinile şi instinctele bebeluşului. Vă va oferi trucuri practice pentru început şi nu vă va ascunde nici părţile mai puţin plăcute, să ştiţi la ce să vă aşteptaţi. Veţi fi iniţiaţi într-unul din cele mai bine păstrate secrete ale parentingului lipsit de stres.

Ca să aplicaţi această metodă nu trebuie să urmaţi niciun fel de program. Bebeluşul nu va trebui să deguste tot soiul de piureuri de diverse consistenţe înainte de a i se permite să încerce hrană „adevărată" şi nu va trebui să urmăriţi un tabel zilnic complicat al meselor. În schimb, veţi putea să vă relaxaţi şi să vă bucuraţi de aventurile bebeluşului cu mâncarea.

Cele mai multe cărţi care vorbesc despre introducerea hranei solide conţin reţete şi meniuri; această carte e diferită. Se referă mai curând la cum să îi permiteţi bebeluşului să se hrănească singur, şi nu la ce să îi oferiţi. A planifica „mesele bebeluşului" presupune că bebeluşii nu pot primi mâncarea obişnuită a familiei, sau că hrana lor trebuie pregătită separat. Dar cele mai multe dintre

mesele din orice carte de bucate pot fi adaptate cu uşurinţă, aşa încât bebeluşul de şase luni să se poată bucura de ele. Câtă vreme dieta voastră e una sănătoasă şi hrănitoare nu e nevoie de reţete separate.

Totuşi am inclus câteva sugestii de prime alimente potrivite şi de alimente care trebuie evitate pentru a vă ajuta să aveţi un început bun. Şi pentru că mulţi părinţi văd autodiversificarea ca pe o şansă de a analiza mai atent ce anume mănâncă *ei înşişi*, am oferit câteva idei despre cum ar trebui să arate o dietă echilibrată şi sănătoasă pentru întreaga familie. Prin urmare, dacă aţi trăit cu mâncare nesănătoasă sau semipreparate, puteţi folosi această carte pentru a face o schimbare.

Autodiversificarea poate fi extrem de plăcută atât pentru voi, cât şi pentru copii. Dacă nu aţi mai văzut niciun bebeluş care să-şi diversifice alimentaţia în acest fel, veţi fi uimiţi de cât de repede învaţă bebeluşul vostru şi de cât de îndemânatic devine în mânuirea diferitelor feluri de mâncare şi cât de interesat este în descoperirea noilor gusturi în comparaţie cu alţi copii. Bebeluşii sunt mai *fericiţi* atunci când fac singuri anumite lucruri – în plus, îi ajută să înveţe.

Mulţi părinţi care au folosit această metodă şi-au împărtăşit experienţele cu noi pentru a ne ajuta să scriem această carte. Unora li s-a părut dificil hrănitul copilului cu linguriţa; alţii s-au îndreptat către autodiversificare, fiind frustraţi de refuzul bebeluşului lor de şase luni de a fi hrănit cu linguriţa. Unii dintre ei erau pentru prima dată părinţi şi au fost atraşi de reputaţia pe care o avea această metodă de introducere a alimentelor solide ca fiind blândă şi de bun-simţ. Un lucru pe care l-am auzit de la părinţi de nenumărate ori a fost că bebeluşii au învăţat să iubească mesele în familie, păstrându-şi de-a lungul vieţii această atitudine mulţumită, sociabilă la masă.

Sperăm că această carte vă va ajuta să descoperiţi cât de uşoară poate fi tranziţia către mesele în familie şi cum, folosind această metodă, puteţi clădi fundaţia pentru un mod de hrănire sănătos şi plăcut pentru copilul vostru.

NOTĂ: pe parcursul acestei cărţi am încercat să fim corecte faţă de băieţei şi fetiţe, alternând „el“ şi „ea“, capitol după capitol. Nu am făcut nicio diferenţă între băieţi şi fete.

1

CE ESTE AUTODIVERSIFICAREA?

„Pentru majoritatea părinţilor mesele par să fie un coşmar. Cu Emily nu am avut de dus această luptă. Chiar ne bucurăm de mese. Mâncarea nu e deloc o problemă."

Jess, mama lui Emily, 2 ani

„E mult mai uşor să introduci aceleaşi alimente pe care le mănâncă toată familia. Pur şi simplu nu îmi fac griji că Ben nu va mânca aşa cum îmi făceam cu ceilalţi copii, pe care i-am hrănit cu linguriţa. Îmi pare o cale atât de naturală – şi mult mai plăcută."

Sam, mama lui Bella, 8 ani, a lui Alex, 5 ani şi a lui Ben, 8 luni

Ce este diversificarea?

Înţărcarea e tranziţia treptată a alimentaţiei bebeluşului de la laptele matern sau laptele praf ca unic aliment la hrana solidă. Această schimbare durează *minimum* şase luni, dar – mai ales în cazul alăptării – poate dura chiar câţiva ani. Această carte vorbeşte despre începuturile procesului de înţărcare, ce debutează cu primul aliment solid pe care îl primeşte copilul.

Aceste prime alimente solide – numite uneori hrană complementară – nu au rostul de a înlocui laptele matern sau laptele praf, ci de a-l suplimenta, pentru a varia treptat dieta bebeluşului.

În cele mai multe familii, înţărcarea e impusă de părinţi. Când încep să îşi hrănească bebeluşii cu linguriţa, ei decid când şi cum primesc aceştia alimente solide; când încetează să mai ofere sânul sau biberonul, ei sunt cei care hotărăsc când anume încetează mesele de lapte. Ar putea fi numită înţărcare ghidată de părinte. Autodiversificarea este diferită. Ea permite copilului să conducă acest proces, folosindu-şi instinctele şi abilităţile. El hotărăşte când înţărcarea ar trebui să înceapă şi să se încheie. Deşi poate părea straniu, e de înţeles de fapt dacă analizăm cu atenţie felul în care se dezvoltă bebeluşii.

De ce este autodiversificarea diferită?

Când ne gândim la primele alimente solide pe care le primeşte un bebeluş, avem în minte un adult cu o linguriţă în mână şi cu un castronel cu piure de morcov sau măr. Uneori bebeluşul îşi deschide guriţa dornic să încerce, dar e la fel de probabil că va scuipa mâncarea, va împinge linguriţa, va plânge sau va refuza să mănânce. Mulţi părinţi recurg la jocuri: „Iată cum vine trenul!", încercând să îl convingă pe bebeluş să accepte hrana, de cele mai multe ori diferită de mâncarea familiei, şi oferită la alte ore.

În lumea occidentală această metodă de hrănire a bebeluşilor este foarte rar pusă sub semnul întrebării, majoritatea oamenilor luând de bună ideea că hrănitul cu linguriţa e calea naturală de a aborda înţărcarea. Totuşi definiţiile de dicţionar pentru hrănitul cu linguriţa spun aşa: „a oferi (cuiva) ajutor sau informaţii, astfel încât să nu mai fie nevoie să gândească de unul singur"[1] şi „a trata (pe cineva) aşa încât gândirea sau acţiunea independente să fie descurajate"[2].Pe de altă parte, înţărcarea ghidată de copil stimulează încrederea şi independenţa unui

bebeluş, urmărindu-i *semnalele.* Hrana solidă intervine atunci când bebeluşul arată că se poate hrăni singur şi face progrese în ritmul său. Îi permite să îşi urmeze instinctele de a-şi copia părinţii, fraţii şi surorile şi de a-şi dezvolta abilităţi de a se hrăni de o manieră naturală, amuzantă, pe măsură ce înaintează pe acest drum.

Dacă li se oferă această şansă, majoritatea bebeluşilor le vor arăta părinţilor că sunt gata pentru altceva decât lapte pur şi simplu prin apucarea şi ducerea la gură a unui aliment solid. Nu au nevoie ca părinţii să decidă când înţărcarea ar trebui să înceapă şi nu au nevoie să fie hrăniţi cu linguriţa; bebeluşii pot face asta de unii singuri.

Iată ce se întâmplă în cazul autodiversificării:

- Copilul stă la masă alături de ceilalţi membri ai familiei şi mănâncă împreună cu ei atunci când e pregătit.
- Este încurajat să încerce hrana solidă atunci când este interesat, apucând-o cu mânuţele sale şi e mai puţin important dacă la început reuşeşte sau nu să mănânce ceva.
- Hrana este oferită sub forma unor bucăţele de o mărime şi formă pe care bebeluşul să le poată mânui cu uşurinţă, în loc de piureuri sau hrană pasată.
- Se *hrăneşte singur* de la început, în loc să fie hrănit cu linguriţa de altcineva.
- Depinde de bebeluş cât de mult mănâncă sau cât de repede îşi diversifică alimentaţia.
- Bebeluşul continuă să primească lapte (matern sau praf) ori de câte ori doreşte şi decide de unul singur dacă începe să reducă aceste mese.

Primele experienţe cu alimentele solide pot avea o influenţă asupra felului în care bebeluşul se simte la ora mesei pentru mulţi ani de aici înainte, aşa încât e de preferat ca acestea să fie plăcute. Dar înţărcarea, pentru mulţi copii şi părinţii lor,

nu e prea amuzantă. Firește că nu pe *toți* copiii îi deranjează să fie hrăniți cu linguriţa după metoda convenţională, dar mulţi par să se resemneze, şi nu să se bucure cu adevărat. Pe de altă parte bebeluşii cărora li se permite să se hrănească singuri şi mănâncă alături de familie par să iubească mesele.

„Când Ryan avea vreo şase luni am ieşit cu un grup de mame care aveau copii de vârste apropiate. Mamele erau ocupate să le ofere copiilor piureuri cu linguriţa, asigurându-se că nu rămâne nicio fărâmă în afara guriţei. Păreau să îşi îngreuneze singure viaţa şi nici bebeluşii nu păreau să se bucure prea mult."

Suzanne, mama lui Ryan, 2 ani

De ce este recomandată autodiversificarea

Bebeluşii şi copiii se târăsc, merg şi vorbesc atunci când sunt pregătiţi. Aceste pietre de hotar ale dezvoltării lor nu pot fi trecute mai devreme şi, *chiar dacă li se oferă ocazia*, nu vor avea loc nici mai târziu decât momentul în care fiecare bebeluş e pregătit pentru asta. Când lăsaţi nou-născutul pe podea, îi daţi şansa să se rostogolească. Când va putea, o va face. Îi oferiţi şi şansa de a se ridica şi de a merge. Probabil că asta îi va lua ceva mai mult. Dar continuaţi să îi oferiţi aceste ocazii şi bebeluşul va profita în cele din urmă de ele. De ce ar fi diferit în cazul hranei?

Bebeluşii sănătoşi se pot hrăni singuri de la sânul mamei imediat după naştere. Când ajung la şase luni pot întinde mânuţa şi pot apuca bucăţele de hrană şi le pot duce la guriţă. Am ştiut mereu că pot face asta şi timp de mulţi ani părinţii au fost încurajaţi să ofere alimente uşor de apucat cu mânuţa începând cu vârsta de şase luni. Dar există acum dovezi că bebeluşii nu ar trebui să primească *niciun fel* de solide înainte de această vârstă (vezi mai jos). Dat fiind că ei se pot hrăni cu bucăţele de alimente începând cu vârsta de şase luni, pare să nu fie nevoie câtuşi de puţin de piureuri.

Totuşi, deşi acum ştim că bebeluşii au atât instinctul cât şi abilitatea de a se hrăni singuri la momentul potrivit, hrănitul cu linguriţa este calea prin care majoritatea bebeluşilor primesc mâncare în primul lor an de viaţă – şi uneori chiar mai mult decât atât.

Când ar trebui un bebeluş să înceapă să primească alimente solide?

Vârsta recomandată pentru introducerea alimentelor solide este de şase luni. Înainte de această vârstă digerarea oricărui alt aliment în afară de lapte este dificilă pentru bebeluş. A le oferi alimente solide mai devreme de şase luni nu este bine pentru ei pentru că:

- Alimentele solide nu sunt atât de încărcate nutriţional şi caloric precum laptele matern sau laptele praf. Bebeluşii au stomacul mic şi au nevoie de o sursă de calorii şi nutrienţi concentraţi, uşor digerabili pentru a avea o creştere sănătoasă; doar laptele matern şi laptele-praf pot oferi aceste lucruri.
- Sistemul digestiv al bebeluşului nu este capabil să extragă calităţile nutritive din alimentele solide, prin urmare le elimină fără să se hrănească adecvat.
- Dacă primeşte prea devreme alimente solide, apetitul copilului pentru lapte scade, prin urmare primeşte chiar mai puţină hrană.
- Bebeluşii care primesc alimente solide înainte de vreme sunt mai predispuşi spre infecţii şi spre alergii decât cei care sunt hrăniţi doar cu lapte până la şase luni, pentru că sistemul lor imunitar e imatur.

S-a demonstrat că a le oferi bebeluşilor alimente solide înainte de şase luni îi expune unor factori de risc pentru boli cardiace la vârstă adultă, cum ar fi hipertensiunea arterială.

Şase luni a devenit vârsta minimă pentru introducerea alimentelor solide în Marea Britanie în 2003, la un an după ce OMS a recomandat ca, în măsura în care e posibil, toţi bebeluşii să primească doar lapte matern până la şase luni, iar solidele să fie introduse treptat începând cu această vârstă[3].

Cum ştim când să introducem alimentele solide

Semne false că bebeluşul e pregătit

De-a lungul anilor părinţilor li s-a spus să fie atenţi la semne care să îi ajute să îşi dea seama dacă bebeluşul e pregătit pentru alimente solide. Majoritatea sunt doar parte a dezvoltării normale, legată de vârsta bebeluşului, nu de măsura în care e pregătit pentru hrană solidă. Şi mai sunt şi alte „semnale" că bebeluşul ar fi pregătit, care sunt la fel de neîntemeiate pentru a constitui un motiv de a introduce solidele, totuşi sunt considerate încă de mulţi oameni ca semne că bebeluşul are nevoie de mai mult decât lapte:

- *Trezirile nocturne.* Mulţi părinţi introduc devreme alimentele solide în speranţa că astfel îl vor ajuta pe bebeluş să doarmă toată noaptea. Ei presupun că se trezeşte de foame; dar bebeluşii se trezesc noaptea din tot soiul de motive şi nu există nicio dovadă că a le oferi alimente solide mai devreme rezolvă această problemă. Dacă le e *cu adevărat* foame, bebeluşii sub şase luni au nevoie de mai mult lapte matern (sau lapte praf, dacă asta primesc), nu de hrană solidă.
- *Încetinirea creşterii în greutate.* Acesta e unul dintre cele mai întâlnite motive pentru care părinţii sunt sfătuiţi să ofere alimente solide de timpuriu, dar cercetările arată că acesta este un fenomen relativ răspândit în jurul vârstei de patru luni, mai ales la copiii alăptaţi[4], şi un semn că ar avea nevoie de alimente solide.

- *Urmărirea cu atenţie a părinţilor la masă.* De pe la patru luni bebeluşii sunt fascinaţi de activităţile familiei, cum ar fi îmbrăcatul, bărbieritul, spălatul pe dinţi şi mâncatul. Dar nu înţeleg semnificaţia acestor activităţi, sunt doar curioşi.
- *Plescăitul buzelor.* Bebeluşii care învaţă cum să îşi folosească gura se bucură să exerseze aceste aptitudini dobândite, care se referă la vorbit la fel de mult cum se referă la mâncat. Sunt parte a pregătirii unui bebeluş pentru alimente solide, dar nu înseamnă neapărat că e gata să înceapă.
- *Perioadele mai lungi de veghe după supt.* Bebeluşii cu vârsta în jur de patru luni sunt mai alerţi şi mai vioi decât bebeluşii mai mici; pur şi simplu au nevoie de mai puţin somn.
- *Bebeluşul e mic.* Când un bebeluş e mic, fie aşa ar trebui să fie, fie are nevoie de mai multă hrană. Dar dacă are sub şase luni el are nevoie de mai mult lapte matern sau laptele praf pentru a „recupera", şi nu de alimente solide. Excepţia de la această regulă sunt bebeluşii care se nasc prematur, unii dintre ei având nevoie de mai mulţi nutrienţi puţin mai devreme de şase luni (vezi pagina 67).
- *Bebeluşul e mare.* Bebeluşii care se nasc mari (sau care cresc repede) nu au nevoie de hrană suplimentară. Ei sunt mai mari fie din cauze genetice, fie, în anumite cazuri, (mai ales când sunt hrăniţi cu lapte praf) primesc deja mai mult lapte decât ar avea nevoie. Sistemele lor digestiv şi imunitar nu sunt cu mult mai mature decât ale altor bebeluşi, aşa încât riscurile de a le da alimente solide prea devreme sunt absolut aceleaşi. Ideea că bebeluşii mari ar avea nevoie de hrană mai devreme ne-a rămas din anii '50 şi '60, când se credea, în mod eronat că odată ce bebeluşul a trecut de o anumită greutate (de obicei 5,5 kg) avea nevoie de alimente solide. Bebeluşul are nevoie doar de lapte pe parcursul primelor şase luni, oricât de mic sau de mare ar fi. *Greutatea nu contează.*

„N-am înţeles niciodată de ce oamenii spuneau – «Ei, e mare, are nevoie de mai mult, ar trebui să îl treci pe alimente solide» – pentru că diversificarea începe de obicei cu: pere, dovlecel la aburi, morcov, alimente pe care le-ai consuma dacă ai fi la dietă."

Holly, mama Avei, 7 ani, a lui Archie, 4 ani, şi a lui Glen, 6 luni

Semne că bebelușul e pregătit

Calea cea mai bună de a ne da seama dacă un bebeluş e pregătit pentru alimente solide este să căutăm semne care să se suprapună peste schimbările importante din interiorul corpului său, care îi vor permite să le facă faţă (adică dezvoltarea sistemului imunitar şi a celui digestiv şi creşterea şi dezvoltarea gurii). Dacă poate sta în fund fără sprijin sau cu puţin ajutor, întinde mâna să apuce lucruri şi le duce la gură rapid şi fără greş, dacă muşcă şi mestecă jucăriile, atunci probabil e pregătit să încerce alimentele solide.

Dar semnul cel mai evident că un bebeluş e pregătit este atunci când începe să ducă singur mâncarea la gură – ceea ce poate face doar dacă i se oferă şansa.

„Când copilul care îţi stă în poală ia o mână zdravănă din mâncarea pe care o ai în farfurie, o mestecă şi o înghite, atunci poate ar fi momentul să îi aduci farfuria mai aproape."

Gabrielle Palmer, autor şi nutriţionist

De ce unele alimente pentru copii au pe etichetă menţiunea: „Recomandat de la vârsta de patru luni"?

În 1994, când Ministerul Sănătăţii din Marea Britanie şi-a schimbat recomandarea în privinţa vârstei minime potrivite pentru introducerea alimentelor solide de la trei la patru luni s-a adoptat o lege care să împiedice producătorii de alimente

și băuturi pentru copii să sugereze că produsele lor ar putea fi oferite bebelușilor mai mici de patru luni.

De când s-a schimbat recomandarea pentru vârsta minimă de la patru la șase luni în 2003 (vezi pagina 20), nu a mai existat nicio altă schimbare legislativă, așa încât producătorii de alimente și băuturi pentru bebeluși sunt liberi să își promoveze produsele ca fiind potrivite pentru patru luni. Rezultatul e că mulți părinți sunt derutați – nu știu că recomandarea oficială s-a schimbat sau, dacă știu, nu își dau seama de ce e atât de important ca bebelușii sub șase luni să nu primească nimic altceva în afară de lapte matern sau lapte praf. Prin urmare, continuă să cumpere alimente pentru bebeluși pe care aceștia, în realitate, sunt prea mici să le primească.

Un cod de conduită formulat ca recomandare (*Codul internațional de marketing privitor la substitutele laptelui matern*[5]) limitează promovarea *oricărui* aliment sau băutură destinate bebelușilor sub șase luni, și aproape toate țările lumii l au ratificat. Dar în multe țări, printre care se numără și Marea Britanie, mare parte a Codului rămâne o recomandare – prin urmare nu *trebuie* să fie respectat de industria alimentară. Deci, până nu se schimbă legea, anumite alimente pentru bebeluși vor putea încă primi eticheta cu „recomandat de la vârsta de patru luni".

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Max a fost mereu mare pentru vârsta lui, în percentila 98. Așa încât auzeam mereu despre copiii mari că le-ar fi mereu foame, că ar avea nevoie de hrană solidă începând cu patru luni și așa mai departe. Dar m-am lăsat îndrumată de el.

În ciuda faptului că era un bebeluș mare, nu părea să fie foarte interesat de mâncare. Îmi puteam da seama din felul în care arătau scutecele lui că probabil mânca ceva de pe la opt luni, dar nu cred că mânca cine știe ce până la vreo zece luni.

Am privit primele luni de diversificare ghidată de bebeluș ca pe un experiment pentru el, testa gusturi și texturi, așa încât

nu mi-am făcut griji că, în comparaţie cu prietenele mele care le dădeau piureuri bebeluşilor, eu una nu ştiam exact cât mănâncă. Cred că această abordare a eliminat mare parte a stresului. Încercasem să îi hrănesc pe nepoţii mei cu linguriţa şi aveau o anumită cantitate de mâncat din castronel şi mi se părea extrem de stresant când pur şi simplu se hotărau că le-a ajuns.

Cu diversificarea ghidată de bebeluş trebuie la început să fii ceva mai relaxat şi să îi permiţi să meargă în ritmul lui. Este foarte uşor să presupui că nu mănâncă nimic şi că se va înfometa, prin urmare e necesar să fie hrănit cu ceva. Eu mă gândeam: De ce îmi fac griji? Laptele matern e mult mai hrănitor pentru el decât jumătate de morcov. Am presupus că primea hrana de care avea nevoie prin laptele matern. Şi alăptarea şi-a găsit locul atât de firesc între mese. Cerea sân ori de câte ori îşi dorea, şi totul s-a aranjat de la sine.

Charlotte, mama lui Max, 16 luni

Autodiversificarea nu e o idee nouă

Poate citiţi aceste rânduri şi vă spuneţi: „Am făcut deja asta, nu e nimic nou." Dacă e aşa, aveţi dreptate – înţărcarea ghidată de copil nu e vreo noutate, însă a o aduce în discuţie e ceva nou.

Mulţi părinţi, mai ales cei care au trei sau mai mulţi copii au descoperit aproape din întâmplare că a-l lăsa pe copil să preia conducerea uşurează mult viaţa tuturor. Povestea lor arată cam aşa: au făcut ce li s-a spus cu primul copil şi au descoperit că era nevoie de foarte multă răbdare pentru înţărcare, fără prea multe beneficii. S-au relaxat puţin cu al doilea copil, încălcând parte din „reguli" şi descoperind că înţărcarea era un pic mai uşoară. Când li s-a născut cel de-al treilea copil erau atât de ocupaţi, încât l-au lăsat să „se descurce".

Primul copil – hrănit cu linguriţa conform tuturor îndrumărilor – a devenit extrem de capricios. Cel de-al doilea

A fost ceva mai puţin mofturos, dar la cel de-al treilea copil s-a putut vedea că era cu mult mai puţin mofturos şi mai aventuros. Părinţii descoperiseră autodiversificarea. Din păcate, din pricina îngrijorării că vor fi consideraţi părinţi iresponsabili – sau pur şi simplu leneşi – n-au spus nimănui.

„Cu cât vorbesc cu mai mulţi oameni, cu atât înţeleg mai bine că a introduce alimente solide nu e o idee prea nouă. Mulţi oameni spun: de fapt, aşa am procedat, doar că nu am vorbit despre asta. Părinţii fac asta de ani de zile – doar că nu primise un nume."

Clare, mama lui Louise, 7 luni

O scurtă istorie a hrănirii bebeluşilor

Nu se cunosc prea multe lucruri despre cum se introducea hrana solidă în alimentaţia bebeluşilor cu mult înainte de finele secolului al XIX-lea; cunoştinţele şi abilităţile de parenting erau trecute de la mamă la fiică, foarte puţine se notau. Dar probabil că, la fel ca în zilele noastre, mulţi părinţi au descoperit autodiversificarea de unii singuri. Deşi sunt dovezi empirice care sugerează că, de-a lungul secolului XX, cel puţin anumite familii procedau de această manieră pentru a introduce alimentele solide în meniul bebeluşului, lucrurile stăteau foarte diferit pentru marea majoritate a bebeluşilor.

La finele secolului, bebeluşii nu primeau hrană solidă până la opt sau nouă luni; spre 1960 această vârstă scăzuse la două sau trei luni, iar către 1990 majoritatea bebeluşilor primeau alimente solide în jur de patru luni. Aceste schimbări au survenit datorită felului în care erau alăptaţi bebeluşii; nu prea existau cercetări serioase cu privire la hrănirea bebeluşilor şi până în 1974 nu erau fel de îndrumări oficiale în ceea ce priveşte introducerea alimentelor solide.

„Bunicii mele i s-a părut minunat când a văzut-o pe Rosie că se hrăneşte singură. Ea era cea mai mare dintre cei şapte fraţi şi spunea că aşa îşi amintea că mama sa îi hrănea pe fraţii ei. Nu îşi amintea deloc să fi fost hrăniţi cu linguriţa. Spunea că o hrănise cu linguriţa doar pe mama, pentru că i se spusese că trebuie să înceapă la trei luni."

Linda, mama lui Rosie, 22 de luni

La începutul secolului XX bebeluşii primeau doar lapte matern – fie de la mama lor, fie de la o doică (femeie angajată de părinţi să alăpteze bebeluşul) – timp de opt sau nouă luni, poate chiar mai mult. Deşi li se dădeau oase mai moi sau cruste bine coapte începând cu şapte sau opt luni, aceasta era doar o cale prin care să îşi exerseze aptitudinile de mestecat sau să îi ajute cu dentiţia, nu era hrană propriu-zisă. Primele alimente recomandate erau de regulă supa de miel sau vită, servită cu linguriţa.

Pe măsură ce alăptatul de către doică a devenit din ce în ce mai puţin popular, medicii şi-au asumat sarcina de a le sfătui pe mame cum să îşi alăpteze bebeluşii. A lăsa lucrurile în seama mamelor sau, mai grav, a bebeluşilor era considerat nepotrivit şi alimentaţia bebeluşului a început să fie controlată din clipa în care se năştea.

Deşi alăptatul era recunoscut drept cea mai bună cale de a hrăni bebeluşii, faptul că era nevoie să se hrănească des pentru ca mamele lor să poată produce mai mult lapte nu era cunoscut şi înţeles. Mamelor li se spunea să respecte un orar foarte strict, limitând timpul pe care bebeluşul îl petrecea la sân şi hrănindu-l la câteva ore. Drept rezultat, multe mame nu au „reuşit" să aibă suficient lapte, iar bebeluşii nu au crescut suficient. Prin urmare, substitutele de lapte matern disponibile la vremea aceea au devenit din ce în ce mai căutate şi au început să fie recomandate de medici, încercând astfel să ofere bebeluşilor toţi nutrienţii de care aveau nevoie.

Pe măsură ce s-a răspândit alăptatul „la program" şi din ce în ce mai multe mame au apelat la laptele praf, medicilor le-a

devenit limpede că aceste produse nu erau atât de potrivite pentru bebeluşi cum sugerau reclamele. Bebeluşii care se hrăneau cu aceste formule substitut se îmbolnăveau sau erau subnutriţi, iar mesele erau complicate, prin urmare şi greşelile frecvente.

Dat fiind că mamele preferau ca bebeluşii să fie alăptaţi la început, chiar dacă (din pricina programului strict) erau „capabile" să facă acest lucru doar timp de câteva luni, medicii şi autorii de cărţi noi de parenting au considerat că o soluţie ar fi să încurajeze alăptarea de la naştere, dar să introducă alimente solide (care erau, firește semisolide) imediat ce devenea clar că laptele matern nu mai era „suficient"– de regulă când copilul avea undeva între două şi patru luni de viaţă. A fi rotofei era semn de sănătate, aşa încât mamele erau încurajate să îşi „îngraşe" bebeluşii, aşa încât primele alimente erau invariabil cereale, porridge-ul şi biscuiţii fiind cele mai populare.

Aproximativ în aceeaşi perioadă au apărut în magazine mâncărurile semipreparate, strecurate sau pasate, iar spre 1930 multe mâncăruri pe bază de fructe sau legume pasate erau comercializate în borcănaşe sau conserve. Erau destinate bebeluşilor de la şase luni în sus, dar s-a descoperit că puteau la fel de bine să fie oferite şi bebeluşilor mai mici.

Odată ce bebeluşii primeau în mod obişnuit alimente „solide" cu mult înaintea vârstei la care puteau mesteca, practica introducerii de oase şi cruste a trecut în umbră. Şi, deşi nevoia de a introduce alimente care erau apropiate de cele servite la mesele familiei era încă acceptată, bebeluşii primeau mâncăruri din ce în ce mai dense, oferite cu linguriţa, în loc să primească alimente pe care le puteau ţine cu mâna.

În anii 1960 era acceptată ideea că bebeluşii aveau nevoie să exerseze mestecatul alimentelor şi plimbatul lor prin gură, iar părinţii erau încurajaţi să le ofere alimente ce se puteau ţine în mână începând cu şase luni. Totuşi, pentru că se presupunea că bebeluşii trebuie să se obişnuiască cu alimente moi *înainte* de a învăţa să mestece, majoritatea oamenilor credeau că trebuie să înceapă prin a le oferi piureuri mult înainte de şase luni pentru a putea trece la alimente masticabile la vârsta potrivită.

Când s-au publicat primele îndrumări oficiale, în 1974, majoritatea bebeluşilor de trei luni deja primeau ceva în plus faţă de mesele de lapte (de obicei orez „pentru bebeluşi", porridge sau biscuiţi). Aceste îndrumări spuneau că bebeluşii nu ar trebui să primească niciun fel de aliment solid până la minimum patru luni şi că ar trebui să primească şi alte alimente până la şase luni.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Când s-a născut fetiţa mea am luat instinctiv hotărârea de a nu introduce alimente solide până nu aveam să simt că e pregătită. Avusesem o experienţă teribilă cu primul meu copil, Jack, încercând să îi introduc alimente solide de la patru luni. Dar aşa arătau recomandările la vremea aceea (el are acum 21 de ani). Fireşte, acum îmi dau seama că nu era pregătit nici din punctul de vedere al dezvoltării, nici psihologic. I-a displăcut profund experienţa.

Anna a fost foarte fericită să fie doar alăptată, aşa încât nu m-am obosit cu piureuri deloc. Nu ne-am prea dus la policlinică, dar, dacă m-ar fi întrebat, aş fi minţit. Îmi amintesc controlul ei de opt luni, la care am spus: „Da, are trei mese pe zi, îi place foarte mult", când, în realitate, ea abia dacă gustase câteva bucăţele de hrană din ce mâncam noi. Ea a trecut de la alăptat direct la bucăţele de mâncare pe care şi le lua singură. Nu au existat etape; fără piureuri fine, mâncare pasată, apoi mai densă.

Asta se petrecea acum şaisprezece ani – majoritatea bebeluşilor ar fi avut deja trei mese până la şase luni. Oamenii care ştiau că nu o hrănesc cu linguriţa erau derutaţi, dar era limpede că ei îi merge bine. Probabil se gândeau că eram leneşă. Şi când a început şi Anna să mănânce, când avea un pic peste opt luni, toată lumea a remarcat că se descurca perfect cu hrana normală şi că era foarte fericită.

Lizzie, mama lui Jack, 21 de ani, a lui Anne, 16 ani, şi a lui Robert, 13 ani

Această recomandare a fost confirmată în 1994 şi a rămas recomandarea oficială pentru bebeluşii din Marea Britanie până în 2003, când recomandările actuale de alăptare exclusivă (sau de lapte praf) până la şase luni au fost anunţate.

Problema hrănitului cu linguriţa

Imaginează-ţi că ai avea şase luni. Îţi face plăcere să copiezi orice face familia ta şi să apuci lucrurile pe care le mănuiesc ei pentru a descoperi ce sunt. Urmărindu-i pe părinţi la masă te fascinează mirosurile, formele şi culorile. Nu înţelegi că mănâncă pentru că le e foame; vrei pur şi simplu să încerci şi tu tot ce fac ei, aşa înveţi. În loc să îţi permită să participi la masa familiei, părinţii insistă să îţi introducă ceva mărunţit şi moale în gură cu linguriţa. Această hrană are mereu aceeaşi consistenţă, doar gustul pare să difere: uneori e bună, alteori nu. Părinţii te pot lăsa să o vezi, dar rareori o poţi şi atinge. Uneori par să se grăbească; alteori aştepţi îndelung următoarea înghiţitură. Dacă scuipi mâncarea pentru că nu te aşteptai (sau doar pentru a vedea cum arată), ei o strâng repede pe toată şi încearcă să ţi-o dea din nou. Încă nu înţelegi clar că această chestie moale îţi poate potoli foamea, aşa că eşti frustrat, pentru că îţi doreşti nişte lapte. Poate că dacă nu ţi-e prea foame şi mâncarea are gust plăcut încerci puţin. Dar tot eşti curios ce face restul lumii şi mai curând ţi-ai dori să te lase să încerci şi tu.

Hrănitul cu linguriţa nu e neapărat ceva *rău*, dar e pur şi simplu inutil. Şi, chiar dacă mulţi bebeluşi hrăniţi astfel se bucură fără nicio problemă de mese, a-i hrăni pe copii în acest fel *poate* crea probleme care nu există în cazul diversificării ghidate de copil. În parte are de-a face cu consistenţa piureului şi a mâncării pasate, şi în parte cu controlul pe care îl poate exercita bebeluşul asupra hranei sale.

- Consistenţa piureului sau a mâncării pasate este de aşa natură că poate fi cu uşurinţă „suptă" dintr-o linguriţă. Nu e nevoie să fie mestecată. Dacă un bebeluş nu are ocazia

să experimenteze cu alimente care trebuie mestecate puţin după vârsta de şase luni, aptitudinea de a mesteca va fi întârziată. Bebeluşii care nu primesc bucăţele de mâncare până la un an (sau mai târziu) e posibil să nu înveţe niciodată să se descurce prea bine cu hrana solidă. (E acelaşi lucru cu a nu-i permite copilului să meargă până la, să spunem, trei ani.) Abilitatea de a mesteca este importantă din mai multe puncte de vedere, inclusiv pentru dezvoltarea vorbirii, o digestie bună şi mâncat. (vezi p. 53)

- Bebeluşii învaţă să se descurce cu mâncarea mai densă mai bine şi mai repede dacă li se permite să mănânce singuri, pentru că e mai uşor de manipulat şi mestecat hrana când procesul începe din faţa gurii. Alimentele servite cu linguriţa sunt de regulă „supte" şi trimise direct în spatele gurii, de unde nu mai pot fi plimbate la fel de uşor sau la fel de în siguranţă.
- Mulţi bebeluşi se îneacă cu mâncăruri pasate sau ceva mai dense (vândute cu eticheta de mâncăruri de „a doua etapă") când le sunt introduse pentru prima oară în alimentaţie, pentru că atunci când le trag de pe linguriţă şi le trimit direct în spatele gurii declanşează reflexul de vomă (vezi pagina 58). E mai dificil pentru un copil să îşi dea seama cum să nu se înece când e hrănit cu linguriţa faţă de situaţia în care se hrăneşte singur, aşa încât mulţi bebeluşi pur şi simplu refuză linguriţa.
- Când e hrănit cu linguriţa de altcineva bebeluşul nu controlează cât anume mănâncă sau cât de repede. Mâncarea mărunţită e rapid înghiţită, aşadar e uşor să convingem copilul „să mai ia încă o linguriţă". Adesea, bebeluşii mănâncă mai repede decât ar face-o altfel şi deci mănâncă mai mult decât au nevoie. A insista să convingi un copil să mănânce mai mult decât are nevoie interferează cu capacitatea sa de a simţi când e sătul şi poate duce la probleme pe termen lung cu supraalimentaţia.
- Mesele de lapte sunt cea mai importantă sursă de hrană pentru copilul până într-un an. Alimentele solide sunt mult mai sărace în nutrienţi decât laptele matern sau laptele praf.

Dacă un bebeluş primeşte prea multe alimente solide (ceea ce se poate întâmpla cu uşurinţă în cazul alimentării cu linguriţa), apetitul său pentru lapte se va reduce. E posibil aşadar să primească mai puţini nutrienţi decât are nevoie.

- Hrănitul cu linguriţa pur şi simplu nu e la fel de amuzant pentru bebeluş ca a se hrăni singur. Bebeluşii vor să exploreze şi să încerce lucruri noi – aşa învaţă. În general nu le plac lucrurile făcute în *locul lor* sau *pentru* ei. A le permite să se hrănească singuri face ca mesele să fie momente mai plăcute şi îi încurajează să aibă încredere în mâncare, dându-le posibilitatea să se bucure de o varietate mai mare de texturi şi gusturi.

Aceasta nu înseamnă că bebeluşii care îşi hotărăsc singuri întărcarea nu pot primi mâncăruri pasate. Unii bebeluşi reuşesc să se hrănească singuri dintr-o linguriţă umplută de altcineva destul de devreme, alţii învaţă să folosească linguriţa destul de repede şi, în plus, există multe alte căi de a se descurca cu aceste mâncăruri „alunecoase" (vezi pagina 148). Problemele apar atunci când bebeluşii primesc *doar* mâncăruri moi sau când nu le permitem să deţină controlul la masă.

A deţine controlul a ceea ce mănâncă îi permite copilului să testeze alimente noi încă din faţa gurii şi să le scuipe dacă nu îi plac, în vreme ce o linguriţă plină de piure ajunge direct în spatele gurii şi va fi mult mai greu de gestionat.

„Mesele deveniseră un câmp de bătălie timp de vreo două săptămâni, cât i-am dat lui Mabel piureuri; nici măcar nu voia să guste ceva din linguriţă. Eram extrem de frustrată. Nu ştiu dacă problema era linguriţa, consistenţa sau piureul, sau o combinaţie a lor. Dar în momentul în care i-am oferit alimente cu care se putea hrăni singură şi pe care le putea controla, mesele au devenit foarte plăcute pentru ea şi ar fi încercat orice. Pur şi simplu nu se atingea de piureul de porumb dulce, dar când i-am dat ei porumbul acela mic, nu se mai sătura."

Becky, mama lui Mabel, 10 luni

Dacă nu e absolut sigur că e un aliment care îi place, bebelușul îl poate refuza. E ușor de înțeles cum această metodă de hrănire îi poate face pe bebeluși să refuze toate alimentele, cu excepția celor cu gusturile cele mai plăcute.

În multe țări toată lumea din familie mănâncă cu mâna. De fapt, în anumite culturi se consideră că e important să atingi și să simți hrana pentru a te bucura cu adevărat de ea, iar folosirea tacâmurilor alterează această experiență; alții pur și simplu nu văd utilitatea tacâmurilor. Și totuși, în majoritatea țărilor occidentale părem convinși că pur și simplu nu putem introduce mâncare în gura unui bebeluș fără a folosi o linguriță.

Firește că hrănitul cu lingurița părea inevitabil pe vremea când se credea că bebelușii de trei sau patru luni au nevoie de alimente „solide", pentru că la acea vârstă ei nu puteau mesteca sau mânca de unii singuri. Aceasta a dus la concluzia că hrănitul cu lingurița și piureurile erau o parte esențială a introducerii alimentelor solide, indiferent de vârsta bebelușului.

Așa încât, deși cercetările ne arată acum că acei bebeluși care au primit hrană solidă la trei sau patru luni (sau chiar mai devreme) nu ar fi trebuit să primească acele alimente, majoritatea oamenilor cred că primele alimente solide ale bebelușului ar trebui date cu lingurița. Dar nu avem cercetări care să susțină această ipoteză. Nimeni nu pare să fi investigat dacă hrănitul cu lingurița e sigur sau potrivit pentru bebeluși, pur și simplu a devenit o practică obișnuită: „încercată și creditată", dar de fapt deloc *testată.*

„Când îl hrăneam pe Ivan încercam să îl fac să râdă, pentru a-i introduce mâncarea în gură, dar o scuipa imediat. Așa că încercam din tot felul de unghiuri înainte să înceapă să întoarcă capul. În mod evident nu voia să mănânce, dar noi eram convinși că avea nevoie de mâncare. Așa că stăteam acolo, frustrați, urmărind cum trece timpul încercând să-l hrănim. Când mă uit înapoi îmi dau seama că probabil nu avea nevoie atunci de acea mâncare."

Pam, mama lui Ivan, 3 ani, și a lui Molly, 18 luni

Beneficiile autodiversificării

E plăcută!

A mânca ar trebui să fie o plăcere pentru oricine – în egală măsură pentru adulţi şi copii. A avea un rol activ în desfăşurarea meselor şi a controla ce anume mănânci, cât de mult şi cât de repede transformă masa într-un ritual şi mai plăcut; situaţia opusă face ca ora mesei să devină un moment tensionat. Bebeluşii care se înţarcă singuri abia aşteaptă momentul mesei; le place să experimenteze noi şi noi alimente şi să facă asta de unii singuri. Experienţele timpurii de mese fericite, fără stres, vor crea copilului o atitudine sănătoasă faţă de hrană pentru tot restul vieţii.

E naturală

Bebeluşii sunt programaţi să experimenteze şi să exploreze; aşa învaţă. Îşi folosesc mâinile şi gura pentru a descoperi lot soiul de obiecte, inclusiv mâncarea. Prin autodiversificare, ei pot explora mâncarea în ritmul lor şi îşi pot urma instinctele de a mânca atunci când sunt pregătiţi pentru asta – ca orice alt pui de animal.

Învaţă despre mâncare

Bebeluşii care au ocazia să se hrănească singuri învaţă despre cum arată, cum miros şi despre consistenţa diverselor alimente, sau despre cum se combină anumite arome; în cazul înghiţitului cu linguriţa, toate gusturile fuzionează într-unul singur. Bebeluşii care mănâncă singuri descoperă diverse gusturi într-o tocăniţă de pui şi legume de exemplu şi încep să recunoască gusturile care le sunt pe plac. Apoi pot lăsa pur şi simplu deoparte ce nu le place, în loc să refuze întreaga tocăniţă pentru a le evita. Aceasta uşurează mult planificarea meselor şi înseamnă că bebeluşii nu ratează alimentele care le plac. Mai înseamnă şi că

întreaga familie se poate bucura de o masă, chiar dacă nu tuturor le plac *toate* aromele.

Învață despre cum se mănâncă în siguranță

A li se permite să exploreze hrana înainte să o introducă în gură îi învață pe bebeluşi lecţii importante despre ce se poate mesteca şi ce nu. Relaţia între ce simţim cu o anumită parte a corpului şi ce simţim cu o alta e ceva ce se poate deprinde doar prin experienţă. Prin urmare, pentru un bebeluş a simţi o bucăţică de mâncare în mână şi apoi a o pune în gură îl învaţă să judece cât de uşor sunt de mestecat şi plimbat în gură bucăţile de hrană de dimensiuni diferite. Aceasta e o lecţie importantă despre siguranţă, pentru că îl va împiedica în viitor să bage în gură bucăţi prea mari, pe care nu le poate mesteca.

A învăţa de la bun început cum să se descurce cu alimente de consistenţe diferite îi va ajuta pe bebeluşi să nu se înece (vezi pagina 57).

Învăţă despre lumea care îi înconjoară

Bebeluşii nu se joacă pur şi simplu; ei sunt mereu într-un proces de învăţare. Aproape tot ce pot învăţa bebeluşii de la cele mai scumpe jucării educative pot învăţa mânuind hrana. De pildă, îşi pot da seama cum pot ţine ceva în mână fără să îl strivească sau cum pot ţine ceva alunecos fără să le scape, sau atunci când le scapă totuşi ceva, învaţă despre gravitate. Învaţă despre concepte – cum ar fi „mai mult“ sau „mai puţin“, despre formă, greutate, culoare, consistenţă. Toate simţurile lor (vedere, auz, atingere, miros, gust) sunt implicate în acest proces, ei descoperă cum se leagă toate aceste lucruri pentru o mai bună înţelegere a lumii care îi înconjoară.

Îşi ating potenţialul

Hrănindu-se singuri bebeluşii exersează aspecte importante ale dezvoltării lor la fiecare masă. Folosindu-şi degetele

pentru a apuca mâncarea şi a o duce la gură înseamnă că ei dezvoltă coordonarea mână–ochi; a apuca alimente de diferite dimensiuni şi texturi de mai multe ori pe zi le îmbunătăţeşte dexteritatea. Aceasta îi poate ajuta cu aptitudinile de scris şi desenat mai târziu. Şi mestecatul hranei (în loc de a înghiţi pur şi simplu piureuri) le dezvoltă muşchii faciali de care vor avea nevoie pentru a vorbi.

„Multă lume spune că abilitatea lui Emmanuel de a-şi folosi mâinile e extraordinară pentru vârsta lui – dar eu cred că e normală. Orice bebeluş ar trebui să poată face aceste lucruri; dar pur şi simplu nu au ocazia să exerseze aşa cum ar face-o dacă s-ar hrăni singuri cu o varietate de alimente în fiecare zi. Dar oameni nu mă crede când spun că se datorează faptului că mereu s-a hrănit singur."

Antonietta, mama lui Emmanuel, 2 ani

O atitudine încrezătoare

A le permite bebeluşilor să facă lucruri de unii singuri nu doar că le permite să înveţe, ci le dă încredere în propriile abilităţi şi propria judecată. Când un bebeluş alege un aliment şi îl duce la gură primeşte o recompensă aproape imediat sub forma unui gust sau a unei consistenţe interesante. Aceasta îl învaţă că e capabil să facă să se întâmple lucruri bune, ceea ce îl ajută să îşi construiască încrederea şi stima de sine. Pe măsură ce experienţa sa cu mâncarea sporeşte şi descoperă ce e şi ce nu e comestibil şi la ce se poate aştepta de la fiecare fel de mâncare, învaţă să aibă încredere în propria sa judecată. Bebeluşii încrezători devin copii încrezători, care nu se tem să încerce lucruri noi şi care nu dau înapoi când lucrurile nu le ies aşa cum şi-ar dori.Când îl vede pe bebeluş cum se hrăneşte singur părintele capătă încredere în abilităţile şi instinctele sale. Aceasta le permite adesea bebeluşilor să fie mai relaxaţi cu privire la nevoia lor de a explora lumea, ceea ce înseamnă că vor avea mai multă libertate de a învăţa.

Au încredere în hrană

Pentru că bebeluşii care îşi ghidează singuri înţărcarea au libertatea de a-şi folosi instinctele pentru a hotărî ce anume să mănânce şi ce să lase deoparte, rareori sunt suspicioşi cu privire la mâncare – aşa cum e evident la alţi bebeluşi sau copii mai mari. Dacă li se permite să respingă un aliment de care simt că nu au nevoie sau care le poate părea nesigur (necopt sau prea copt, rânced sau otrăvitor) bebeluşii vor fi mai dispuşi să încerce alimente noi pentru că ştiu că vor avea voie să aleagă dacă le mănâncă sau nu.

„La început, Emma era mai dornică să încerce mâncarea când putea să şi vadă ce anume era. Era ceva mai prudentă cu alimentele amestecate, chiar şi cu tocăniţele. Le mânca totuşi, dar înainte le analiza puţin."

Michelle, mama lui Emma, 2 ani

Iau parte la mesele familiei

Când copilul ghidează înţărcarea, el este inclus de la început la mesele familiei şi mănâncă aceleaşi alimente ca restul familiei, luând parte la ritualul social. Aceasta e foarte amuzant pentru un bebeluş şi îi permite să imite comportamentul din timpul mesei, aşa încât poate să treacă în mod natural la folosirea tacâmurilor şi la adoptarea manierelor la care se aşteaptă familia. Bebeluşii învaţă despre cum se consumă anumite mâncăruri, cum se împarte mâncarea, cum să îşi aştepte rândul şi cum să converseze. A lua parte la masă are un impact pozitiv asupra relaţiilor de familie, a aptitudinilor sociale, a dezvoltării limbajului şi a mâncatului sănătos.

Controlul apetitului

Obiceiurile alimentare dezvoltate în copilărie pot dura o viaţă. Bebeluşii cărora li se permite să aleagă ce să mănânce

[illegible] varietate de alimente hrănitoare, în ritmul lor şi să [illegible] ei când au mâncat destul, vor continua să mănânce în [illegible] cu apetitul lor şi nu vor pica în extrema supraalimentării la [illegible] adultă. E o latură importantă a prevenirii obezităţii.

O alimentaţie mai sănătoasă

Rezultatele studiilor par să indice că bebeluşii ai căror [illegible] adoptă această metodă de diversificare a alimentaţiei şi îi [illegible] şi pe ei în pregătirea meselor încă de la început nu vor [illegible] alimente nesănătoase când vor creşte şi în consecinţă se [illegible] mai bine pe termen lung. Aceasta se datorează în parte [illegible] că se obişnuiesc să imite ce fac părinţii şi să mănânce [illegible] mănâncă aceştia, indiferent unde se află, şi în parte pentru [illegible] vor avea tendinţa de-a fi aventuroşi şi în privinţa mâncării.

Sănătate pe termen lung

Pentru că mesele de lapte se reduc în mod treptat, bebeluşii alăptaţi care sunt înţărcaţi astfel vor primi probabil mai mult lapte pentru o perioadă mai îndelungată. Alăptarea nu oferă doar un echilibru perfect al nutrienţilor, ci şi protecţie împotriva multor boli grave, atât pentru mamă, cât şi pentru bebeluş.

Învaţă cum să gestioneze diverse consistenţe şi cum să mestece

Bebeluşii care îşi ghidează singuri diversificarea alimentaţiei experimentează diferite forme şi consistenţe de la început, spre deosebire de alimentele pasate, când hrana are mereu aceeaşi consistenţă. Pe măsură ce exersează mestecatul şi plimbatul alimentelor prin gură, ei devin mai experimentaţi în a se descurca cu mâncarea decât bebeluşii hrăniţi exclusiv cu linguriţa. A învăţa cum să mestece eficient e un exerciţiu bun şi pentru vorbit şi digestie (vezi pagina 53).

Când are ocazia să încerce o mare varietate de alimente de la început mesele devin mai interesante pentru bebeluş şi e

mult mai probabil că va primi toate substanţele nutritive de care are nevoie.

Le oferă şansa de a încerca mâncare adevărată

Autodiversificarea permite bebeluşilor să experimenteze plăcerile mâncatului încă de la început. Ca adulţi, avem tendinţa de a lua aceste lucruri de la sine înţelese şi uităm cât de mult contribuie fiecare aromă în parte la bucuria cu care rămânem după fiecare masă. Alimentele tradiţionale de „primă etapă" sunt constituite din câteva ingrediente, pasate împreună într-un amestec omogen. Aceasta nu înseamnă doar că bebeluşul va experimenta o singură textură, ci şi că nu va avea şansa să descopere ce gust are fiecare ingredient în parte. Acest lucru are un impact asupra dietei sale, pe de o parte, dar şi asupra bucuriei pe care o resimte copilul la masă.

„Prima dată când am văzut la masă un bebeluş care se hrănea astfel am fost uimită de încrederea cu care mânca alimente obişnuite, pentru adulţi. La 10 luni apuca bucăţele de mâncare şi se hrănea cu ele şi făcea în mod evident diferenţa între alimente şi era obişnuit să îşi aleagă anume ce îi plăcea. Părea atât de fericit, se bucura cu adevărat de masă."

Maryanne, director de grădiniţă

O atitudine pozitivă faţă de mâncare

Multe tulburări de alimentaţie din perioada copilăriei, poate chiar şi din adolescenţă şi de la vârsta adultă, îşi au rădăcinile în prima copilărie. Dacă primele experienţe ale unui copil cu mâncarea sunt sănătoase şi fericite, problemele cu refuzul hranei şi fobiile legate de alimentaţie sunt mult mai puţin probabile.

Mese mai ușoare, mai puțin complicate

A pasa mâncarea consumă timp și e o operațiune complicată. În cazul diversificării ghidate de copil, pur și simplu nu e necesară. Dacă dieta părinților e sănătoasă, ei pot cu ușurință să își adapteze mesele pentru bebeluș. Și în loc să îl hrănească cu lingurița separat, în vreme ce mâncarea lor se răcește, prin acest tip de diversificare, pot mânca împreună cu bebelușul.

Fără bătălii la ora mesei

Când nu există nicio presiune asupra bebelușului să mănânce, nu există nicio șansă ca mesele să devină un câmp de luptă. În schimb, întreaga familie se poate bucura de mese lipsite de stres, copii fericiți și părinți fericiți laolaltă.

Copii mai puțin mofturoși

Mofturile și refuzul mâncării nu sunt atât de probabile în cazul autodiversificării. Și aceasta datorită faptului că bebelușul mănâncă hrană normală de adulți de la bun început, nu există tranziția de la mâncare pentru bebeluși la mâncare mai densă și apoi la mesele în familie, pe care mulți bebeluși le găsesc dificile.

„Consider că bebelușii care au fost încurajați să încerce alimente solide astfel se bucură de o dietă mai variată și par mai puțin capricioși în privința mâncării mai târziu."

Beverley, asistent de sănătate

Nu e nevoie de jocuri sau trucuri

Mulți părinți care își hrănesc bebelușii cu lingurița descoperă că bebelușul nu e prea dornic să mănânce, așa încât trebuie să intervină cu tot soiul de trucuri pentru a-l convinge să accepte anumite mâncăruri. Pentru că autodiversificarea respectă deciziile lui cu privire la ce mănâncă (sau nu) și la când trebuie

să se oprească, nevoia de a-l convinge pur şi simplu nu există. Prin urmare nu e nevoie de jocuri elaborate care includ trenuri şi avioane pentru a păcăli un copil să accepte un aliment pe care nu şi-l doreşte. Şi nu e nevoie nici de a-i păcăli pe copii să mănânce mai sănătos pregătind sub anumite forme mâncarea (cum ar fi feţe zâmbitoare), sau de a „ascunde" legume în alte feluri de mâncare.

Bebeluşul nu este lăsat deoparte

Când bebeluşii sunt hrăniţi separat de restul familiei, a-i amuza în vreme ce toţi ceilalţi membri ai familiei mănâncă poate fi o provocare. În ceea ce priveşte autodiversificarea, toată lumea mănâncă laolaltă, deci toată lumea ia parte la ce se petrece la masă.

A mânca la restaurant e mai uşor

În cazul autodiversificării, există cu siguranţă ceva adecvat în meniul restaurantului, mai ales că bebeluşii care şi-au început astfel diversificarea sunt destul de îndrăzneţi. Părinţii se pot bucura de mâncarea lor cât încă e caldă. Între timp bebeluşul învaţă cum funcţionează un restaurant, învaţă că mâncarea sa arată şi miroase diferit de cea de acasă şi că trebuie să aştepte să îi vină mâncarea.

> „Nu-mi vine să cred cât de uşor e când ieşim în oraş. Nepoata mea mănâncă exact ce mâncăm noi. Când fiul meu era de vârsta ei mereu luam după mine borcănaşe şi pachetele şi găseam o cale de a le încălzi. Ea încearcă tot ce îi oferim şi se bucură de o mare diversitate. Pare mult mai puţin complicat decât pe vremea mea."
>
> *Anne, bunica lui Lily, 9 luni*

Toate acestea fac ca experienţa pe care o trăieşte să fie foarte diferită de cea pe care o are un bebeluş care primeşte

[illegible] hrană şi la restaurant, şi acasă, din acelaşi castronel. De [illegible], ieşirile spontane devin posibile: e uşor să hotărăşti ce va mânca bebeluşul, nu există grija pregătirii piureului dinainte [illegible] încălzirii mâncării bebeluşului când ieşiţi în oraş.

[illegible] mai ieftin

A-l lăsa pe bebeluş să încerce ce e gătit pentru restul [illegible] este mai puţin costisitor decât a-i cumpăra şi pregăti [illegible] separate. Şi e mult mai ieftin decât alimentele semipreparate [illegible] bebeluşi!

Are şi dezavantaje?

Dezordinea

OK, da, *e* un pic de harababură! Dar toţi bebeluşii au nevoie să înveţe să se hrănească la un moment dat, şi sigur asta va însemna dezordine. Doar că, în cazul autodiversificării, dezordinea se instalează mai devreme decât altminteri. Vestea bună e că, în general, perioada de haos, e scurtă; pentru că adesea bebeluşul are ocazia de a se hrăni singur, va învăţa relativ repede. Există multe căi de a ne pregăti pentru această dezordine (vezi pagina 90) şi oricum hrănitul cu linguriţa poate produce aceleaşi efecte.

Îngrijorarea altor persoane

A face faţă grijilor şi îndoielilor rudelor şi prietenilor nu e neapărat un dezavantaj, dar poate fi o problemă. Pentru că nu s-a prea vorbit despre autodiversificare în trecut, mulţi oameni nu ştiu despre această metodă de a introduce alimentele solide şi nici nu înţeleg cum funcţionează. Aşadar, se pot dovedi sceptici sau îşi pot face griji – asta până când o văd pusă în aplicare.

2

CUM FUNCȚIONEAZĂ AUTODIVERSIFICAREA?

„Frumusețea e că îți dai seama foarte ușor când este pregătit. Când un bebeluș poate sta în fund, se poate întinde după lucruri, se poate mișca și poate apuca mâncarea, o poate duce la gură, plimba prin gură și apoi înghiți, e clar că sistemul lui digestiv e pregătit. Natura nu ar fi greșit."

Hazel, mama lui Evie, 8 ani, a lui Sam, 5 ani, și a lui Jacky, 22 de luni

Dobândește deprinderi

A învăța să mănânce alimente solide e o parte naturală a dezvoltării unui copil, la fel ca târâtul, mersul, vorbitul. E o parte firească a creșterii. Deși unii bebeluși se dezvoltă mai repede ca alții, progresul tuturor bebelușilor urmează totuși un tipar și noile aptitudini se dobândesc în relativ aceeași ordine de către fiecare copil. De pildă, majoritatea bebelușilor vor învăța cum să facă următoarele lucruri în această ordine:

- să se rostogolească
- să stea în fund
- să se târască
- să stea în picioare
- să meargă.

Acest principiu funcţionează pentru toate aspectele dezvoltării unui bebeluş, inclusiv hrănitul.

Bebeluşii îşi dezvoltă aceste aptitudini fără a fi nevoie să îi înveţe cineva. Cu alte cuvinte, ei nu le „învaţă" propriuzis, pur şi simplu *devin capabili* să le facă. Anumite aptitudini se dezvoltă în timp, iar altele apar aproape peste noapte, dar sunt de fapt rezultatul procesului de exersare a mişcărilor pe care bebeluşul apoi le pune cap la cap. Aceste aptitudini se dezvoltă continuu, chiar din momentul naşterii. Multe mişcări timpurii sunt instinctive, dar, pe măsură ce copiii capătă control asupra musculaturii, încep să poată face lucruri în mod intenţionat.

Toţi bebeluşii dezvoltă abilităţi care sunt legate de hrană, deşi cei care au avut ocazia să exerseze mânuind alimente vor deveni mai buni înaintea celor hrăniţi cu linguriţa. Bebeluşii îşi dezvoltă în mod natural abilităţile legate de hrană în această ordine:

- se ataşează la sânul mamei
- se întind după lucruri interesante
- apucă obiecte şi le duc la gură
- explorează lucruri cu limba şi buzele
- muşcă bucăţele de mâncare
- mestecă
- înghit
- apucă obiecte mici folosindu-se de degetul mare şi de arătător.

La naştere, bebeluşii sunt capabili să ajungă singuri la sânul mamei şi să se ataşeze pentru a suge. Toţi bebeluşii normali, sănătoşi, născuţi la termen au această aptitudine necesară supravieţuirii. Mai au şi un reflex de deglutiţie de bază. Acţiunea de a suge la sân sau dintr-un biberon duce laptele în spatele gurii, unde se declanşează mecanismul deglutiţiei.

De la aproape trei luni, bebeluşii încep să îşi descopere mâinile: le observă, încep să şi le fluture prin faţă şi să le studieze. Dacă un obiect le atinge palma, pumnul li se strânge spontan în jurul acelui obiect. Treptat, încep să îşi ducă mâinile intenţionat la gură. La această vârstă muşchii nu sunt încă bine coordonaţi –

bebeluşii se pot lovi singuri din greşeală sau pot părea surprinşi să descopere că au ceva în mână.

Spre patru luni un bebeluş se poate întinde spre lucrurile care îl interesează. Pe măsură ce mişcările sale devin mai rafinate, el începe să îşi poată coordona mişcările mâinilor şi braţelor pentru a apuca obiecte interesante şi a le duce la gură. Buzele şi limba sunt foarte sensibile şi bebeluşul le foloseşte pentru a învăţa despre gust, consistenţă, formă şi mărimea obiectelor din jur.

La vârsta de şase luni, majoritatea bebeluşilor se pot întinde după obiecte uşor de apucat, le pot apuca în pumn şi le pot duce la gură. Dacă un bebeluş vede mâncarea, se întinde după ea şi o apucă (în loc de jucării, de pildă), o va duce la gură. Deşi pare că se hrăneşte singur, nu va înghiţi de fapt mâncarea, o va explora cu buzele şi cu limba.

Între şase şi nouă luni se dezvoltă o serie întreagă de abilităţi, una după alta. În primul rând, bebeluşul reuşeşte să mişte sau să roadă o bucăţică de mâncare cu gingiile (sau dinţii, dacă deja are câţiva). Imediat după ce descoperă cum să ţină mâncarea în gură o vreme şi datorită faptului că dimensiunea şi forma gurii pe interior s-au schimbat şi el a căpătat mai mult control asupra limbii, este acum capabil să mişte mâncarea în gură şi să o mestece. În această etapă, câtă vreme stă în şezut, îi va curge din guriţă mai degrabă decât să o înghită.

Spre deosebire de lapte (de la sân sau biberon), care este supt şi trimis direct în spatele gurii, hrana solidă are nevoie să fie mişcată în mod activ în gură. Acesta este un lucru pe care bebeluşul nu îl poate face decât *după* ce a descoperit cum se muşcă şi se mestecă. Ceea ce înseamnă că, vreme de o săptămână sau două cel puţin, orice aliment care ajunge în gura lui va cădea înapoi. Va începe să înghită doar când muşchii limbii, ai maxilarului şi ai mandibulei sunt suficient de bine controlaţi încât să funcţioneze împreună pentru a permite această mişcare. E foarte posibil ca aceasta să fie o măsură naturală de reducere a şanselor de a se îneca. Dar funcţionează doar atâta vreme cât *bebeluşul* e cel care îşi introduce mâncare în gură, el trebuie să deţină controlul.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Nu sunt sigură că aş fi adoptat instinctiv autodiversificarea dacă Arne nu mi-ar fi arătat cum se face. Când avea aproape şase luni, stătea lângă fetiţa mea cea mare, Evie, şi i-a luat pur şi simplu sendvişul cu Marmite şi a luat o îmbucătură. Marmite e atât de sărat, nu? Nu te-ai putea gândi la un prim aliment mai puţin indicat! Dar el a ales să mănânce ceva, nu eu; a primit ce şi-a dorit, atunci când şi-a dorit. Era foarte fericit.

A fost atât de diferit de experienţa hrănirii lui Evie! Ea avea abia cinci luni când a început să mănânce alimente solide şi a fost oribil. Sunt aproape sigură că am plâns prima dată când i-am dat să mănânce; nu putea sta prea bine în fund, aşa că stătea într-un scăunel de masă cu piureul curgându-i din gură. Şi era un efort uriaş să mulg lapte, aşa încât hrana să aibă o consistenţă mai fluidă.

Aşa că ne hotărâserăm deja să aşteptăm o vreme cu Arne şi apoi, după ce a apucat sendvişul, am încercat cu nişte piure, dar nu i-a plăcut să fie hrănit, aşa că ne-am gândit: „Ce-ar fi dac-am încerca să îi dăm bucăţele de mâncare?"

El mânca întâi broccoli, apoi morcovul, apoi carnea, era mult mai echilibrat decât fiica mea. Cu ea am avut perioade în care pur şi simplu refuza orice aliment; şi tot efortul de a i le transforma în piureuri, şi ea nu voia să mănânce. Era o tortură. Întregul proces a fost mult mai uşor cu Arne, aşa că procedăm la fel şi cu George.

Polly, mama lui Evie, 6 ani, a lui Arne, 4 ani,
şi a lui George, 6 luni

În jurul vârstei de nouă luni, bebeluşul va descoperi o cale de a folosi degetul mare şi arătătorul ca să apuce obiecte mici (sau hrană). Înainte de această etapă e improbabil că va reuşi să îşi ducă lucruri foarte mici (cum ar fi o boabă de mazăre sau o stafidă) la gură.

Bebeluşii care au voie să se hrănească singuri la fiecare ma vor avea multe ocazii să îşi exerseze aceste aptitudini şi p deveni repede pricepuţi şi încrezători. Aşa cum bebeluşii vor ţipe când sunt pregătiţi, la fel, se pare, vor începe să mănânce mente solide când sunt gata – *dacă li se oferă şansa.*

Majoritatea cercetărilor cu privire la introducerea alimentelor solide în hrana bebeluşilor s-au concentrat asupra *momentului* în care bebeluşul ar trebui să înceapă şi asupra ce ar trebui să primească el. Relaţia între etapele dezvoltării bebeluşilor şi felul în care sunt introduse alimentele solide a fost trecută cu vederea. Dar când coautorul cărţii, Gill Rapley, urmărit bebeluşii mânuind mâncarea (pagina 229), acestuia devenit limpede că bebeluşii ştiu instinctiv când sunt gata pentru alimente solide şi că vor dezvolta în mod natural toate abilităţile necesare pentru a se hrăni singuri.

„Când mi s-a explicat la ce se referă autodiversificarea, m-am gândit: «Sigur, are sens!» M-am simţit caraghioasă că nu am ştiut instinctiv de la primul copil. Aşa că, în cazul lui John, am ştiut că se va hrăni singur; văzusem de la ceilalţi doi că e posibil. Nu trebuie să oferi alimente uşor de apucat pe lângă piureuri, poate fi singura cale de a-l hrăni."

Liz, mama lui Heather, 8 ani, a lui Edwin, 5 ani, şi a lui John, 20 de luni

Autodiversificarea şi alăptarea

Hrănirea autonomă e naturală pentru bebeluşi, fie că îi alăptaţi, fie că sunt hrăniţi cu biberonul. Toţi bebeluşii sunt egoişi cu privire la mediul lor şi începând cu cinci luni încep să apuce lucruri şi să le ducă la gură. Totuşi, alăptarea joacă un rol specific în a-i pregăti pe bebeluşi pentru hrana solidă. Iată cum funcţionează:

- *Bebeluşii alăptaţi se hrănesc singuri de la sân.* Mama trebuie doar să îl ţină pe bebeluş într-o poziţie potrivită, dar copilul e cel care se hrăneşte, luând sânul în gură, apoi eliberându-l când e sătul. De fapt, e imposibil să forţezi un bebeluş să sugă, după cum ştiţi dacă aţi încercat. Prin urmare bebeluşii alăptaţi sunt obişnuiţi să se hrănească singuri cu mult înainte să înceapă să mănânce alimente solide. Un bebeluş hrănit la biberon, pe de altă parte, se bazează mai mult pe mama lui să preia frâiele. El o aşteaptă să îi pună tetina în gură şi se aşteaptă să o ţină acolo cât are el nevoie.
- *Bebeluşii alăptaţi deţin mereu controlul.* Ei pot hotărî cât de repede se hrănesc sau cât lapte acceptă, în funcţie de cât de foame sau cât de sete le e. Prin contrast, ritmul unui bebeluş hrănit cu biberonul este în principal determinat de dimensiunea orificiului tetinei. Şi e posibil să îl convingem să accepte mai mult lapte decât are nevoie, doar mişcându-i puţin tetina în gură, pentru a-l face să sugă (reflexul de supt e o reacţie inevitabilă, ca reflexul rotulian).
- *Alăptatul foloseşte muşchii gurii într-un mod diferit faţă de suptul la biberon.* Acţiunea gurii bebeluşului în timpul alăptării e similară mestecatului, în vreme ce suptul la biberon e mai aproape de băutul cu paiul. Prin urmare muşchii gurii unui bebeluş hrănit cu biberonul nu sunt pregătiţi pentru mestecat. Ceea ce înseamnă că îi va lua ceva mai mult să înveţe să îşi plimbe mâncarea în gură eficient.
- *Aroma laptelui matern variază de la masă la masă, în funcţie de alimentaţia mamei.* Prin urmare bebeluşul alăptat este obişnuit cu o varietate de gusturi de la bun început, în vreme ce bebeluşul hrănit cu laptele praf experimentează un singur gust. Aceasta înseamnă că bebeluşul alăptat va fi mai puţin surprins de alimente cu diverse arome, aşa că probabil va fi mai dornic să le încerce. Prin contrast, părinţii bebeluşilor hrăniţi cu laptele praf constată uneori că bebeluşul lor e reticent în a încerca prea multe gusturi deodată.

Totuşi, pentru că autodiversificarea e o tranziţie atât de mare pentru bebeluşii alăptaţi nu înseamnă că va fi neapărat dificil pentru bebeluşul hrănit cu laptele praf, pur şi simplu e posibil să îi ia mai mult timp să pornească şi să fie la fel de îndrăzneţ un bebeluş alăptat. Şi alte aspecte ale autodiversificării vor fi uşor diferite pentru bebeluşii hrăniţi cu lapte praf – de pildă, în ce fel se introduc băuturile (vezi pagina 158) şi cum se reduc mesele de lapte pe măsură ce creşte aportul de alimente solide (vezi pagina 159) –, dar conceptul general poate funcţiona la fel pentru toţi bebeluşii.

„Multe mame care au alăptat exclusiv timp de şase luni par să prefere această manieră de diversificare când introduc alimentele solide bebeluşilor şi pot continua alăptarea, cu toate avantajele care decurg de aici."

Nicky, consultant în alăptare

Întreruperea hrănirii independente

Bebeluşii sunt capabili să se hrănească singuri (de la sânul mamei) la naştere şi majoritatea părinţilor nu se aşteaptă să hrănească un copil de doi sau trei ani – el poate să se hrănească singur. Nu pare logic ca un proces natural de progres al hrănirii autonome să fie întrerupt la şase luni prin introducerea în ecuaţie a linguriţei, ca părinţii să decidă apoi că bebeluşul trebuie să se hrănească din nou singur.

De la şase luni în sus bebeluşii se pot hrăni singuri cu alimente solide; nu e nevoie să intervenim şi să facem lucruri în locul lor timp de câteva luni şi nu e nevoie să hotărâm noi când anume să ne retragem. Bebeluşul poate continua să se hrănească singur în toată această perioadă.

Motivaţia bebeluşului

Motivaţia unui bebeluş de şase luni de a accepta hrană nu are nimic de-a face cu foamea. Bebeluşii vor să imite ce fac ceilalţi, în parte pentru că sunt curioşi, în parte pentru că instinctul le spune că astfel se asigură că ceea ce fac ei e în regulă. Aşa încât nu ar trebui să fim surprinşi că vor dori să mânuiască alimentele pe care le mănâncă părinţii lor.

Dezvoltarea bebeluşilor e aproape în totalitate legată de supravieţuire. Un bebeluş are nevoie să ştie care alimente sunt sigure şi care otrăvitoare, aşa încât îi observă cu atenţie pe părinţi pentru a vedea ce anume introduc ei în gură. Aceasta se petrece cam în aceeaşi perioadă în care începe să îşi folosească braţele şi mâinile pentru a apuca lucruri.

Curiozitatea unui bebeluş e atât de mare, încât dacă vrea să apuce un obiect va exersa mişcările de care are nevoie pentru a face acest lucru la nesfârşit. Şi când reuşeşte să ridice ceva nou, aproape întotdeauna îl va duce spre gură să îl exploreze şi testeze. Prin urmare când un bebeluş duce pentru prima dată *mâncare* la gură o tratează ca şi cum ar fi o jucărie sau orice alt obiect. Până când ajunge acolo nu are nici cea mai vagă idee că are un gust sau că e comestibilă. Dacă reuşeşte să muşte o bucăţică de mâncare, o va mesteca cu gingiile şi va descoperi ce consistenţă şi ce gust are. Cel mai probabil nu o va înghiţi, şi pentru că nu vrea, dar mai ales pentru că nu poate. Nu este capabil încă să plimbe o bucată de hrană în spatele gurii intenţionat şi, dacă stă în fund şi nu este distras, nu sunt şanse să ajungă acolo din întâmplare. Probabil îi va cădea imediat din gură.

Un bebeluş căruia i se permite să îşi pună mâncare în gură imediat ce poate va învăţa despre diferitele texturi şi gusturi ale alimentelor cu mult înainte de a putea înghiţi. Şi treptat va descoperi că hrana îl poate sătura. Motivaţia lui de a mânui mâncarea se va schimba odată ce face legătura cu foamea. Aceasta se poate întâmpla oricând între opt luni şi un an. E o sincronizare perfectă, pentru că doar atunci începe să aibă nevoie de altfel de hrană care să îi ofere un plus de nutrienţi.

Pe scurt:

- Motivaţia unui bebeluş de a duce mâncarea la gură e curiozitatea şi imitaţia, nu foamea.
- În primele două luni din acest proces alimentele solide servesc învăţării.

Nevoia de nutrienţi suplimentari

Există mitul că laptele matern se schimbă în jurul vârstei de şase luni şi nu mai e „suficient" pentru bebeluş. De fapt, laptele matern produs de mama unui bebeluş de şase luni – sau de doi ani – are aproape aceeaşi valoare nutritivă pe care a avut-o mereu; ceea ce se schimbă e nevoia bebeluşului pentru substanţe nutritive. Laptele matern continuă să fie cea mai echilibrată sursă de hrană pentru bebeluşi şi copii pe termen nedefinit.

Bebeluşii se nasc cu depozite de nutrienţi stocate în perioada intrauterină. Aceste depozite încep să fie folosite din momentul în care bebeluşul se naşte, dar laptele matern este suficient încât să se asigure că rămân pline. De la şase luni, echilibrul se schimbă, bebeluşul începând *treptat* să aibă nevoie de ceva mai mult în dieta sa decât îi pot oferi laptele matern şi laptele praf.

E important să admitem că la şase luni majoritatea bebeluşilor abia *încep* să depăşească etapa dietei bazate exclusiv pe lapte. Majoritatea bebeluşilor născuţi la termen au depozite adecvate de, să spunem, fier, care îi ajută să traverseze fără probleme o anumită perioadă, nu rămân peste noapte fără nimic. Dar au nevoie să înceapă să primească alimente solide la aproximativ şase luni aşa încât să se dezvolte şi să se obişnuiască cu gusturile noi şi să fie pregătiţi pentru când vor trebui să se bazeze pe alte alimente ca principală sursă de hrană.

Nevoia crescândă a unui bebeluş pentru mai mulţi nutrienţi pare să se suprapună peste dezvoltarea treptată a aptitudinilor de hrănire autonomă. Deci la şase luni, când încă mai au ceva depozite de substanţe nutritive, aproape toţi bebeluşii încep să poată apuca mâncarea şi să o ducă la gură. Spre nouă

luni, când nevoia lor de hrană creşte, majoritatea bebeluşilor autodiversificaţi îşi vor fi dezvoltat abilităţile de care au nevoie pentru a mânca o mare varietate de alimente din meniul familiei, care le vor oferi nutrienţii în plus de care au nevoie. La această vârstă (deşi variază semnificativ de la bebeluş la bebeluş) mulţi părinţi (dintre cei care practică diversificarea) mărturisesc că bebeluşii par să mănânce cu intenţie, ca şi cum ar şti, instinctiv că *au nevoie* de această hrană în plus faţă de mesele de lapte.

Renunţarea la mesele de lapte

Mulţi părinţi resimt presiunea de a reduce mesele de lapte ale copilului, aşa încât să se bazeze mai mult pe alimente solide, dar e un proces care nu ar trebui grăbit. Între şase şi nouă luni cantitatea de lapte matern sau de lapte praf ar trebui să rămână mai mult sau mai puţin aceeaşi, în vreme ce aportul de alimente solide creşte. Doar după nouă luni mesele de lapte încep să fie reduse şi solidele să capete preponderenţă. Dacă unui bebeluş i se permite să hotărască debutul procesului de hrănire cu solide şi ritmul progresului, el îşi va urma calea naturală către mai multe alimente solide şi mai puţin lapte.

Viteza cu care se adaptează la hrana solidă şi renunţă la mesele de lapte variază de la un bebeluş la altul. Unii bebeluşi încep să înghită mâncare aproape imediat (la şase luni), iar la nouă luni sunt cât se poate de pricepuţi în a se hrăni singuri şi deja îşi reduc mesele de lapte.

Alţi bebeluşi se adaptează mai încet, sunt interesaţi mai mult de explorarea hranei solide până pe la opt luni, mâncând cantităţi foarte mici chiar la zece sau douăsprezece luni.

Şi firește, există multe variaţii între cele două situaţii. Sunt bebeluşi care încep extrem de entuziaşti, dar care par să încetinească după câteva săptămâni. Şi mai sunt şi cei care par extrem de puţin interesaţi de hrana solidă, dar odată ce o încearcă, se dezvoltă uimitor de repede.

Mulţi bebeluşi fac lucrurile în salturi, alternând săptămânile în care nu pare să se întâmple nimic cu săptămâni

în care fac ceva nou în fiecare zi. Toate acestea sunt complet normale, şi e foarte diferit de progresul constant, zi de zi, la care se aşteaptă părinţii bebeluşilor hrăniţi cu piureuri.

„Una dintre problemele pe care le am cu înţărcarea tradiţională este cea a «etapelor» prin care ar trebui să treacă bebeluşii; autodiversificarea distruge acest mit."

Helen, nutriţionist

Dezvoltarea abilităţii de a mesteca

Felul în care un bebeluş îşi poate folosi gura se dezvoltă împreună cu celelalte abilităţi pe care le dobândeşte. Mestecatul, înghiţitul, vorbirea se bazează pe mişcări coordonate ale muşchilor gurii, inclusiv ai limbii. Bebeluşii mici îşi pot coordona aceşti muşchi pentru a permite alăptarea (sau suptul la biberon), dar cam atât. De aceea, dacă bebeluşii prea mici primesc alimente „solide", trebuie să fie moi şi fluide, pentru că nu le pot gestiona decât prin supt.

Mulţi oameni presupun că bebeluşii au nevoie să fie hrăniţi cu linguriţa înainte de a putea face faţă unor alimente cu adevărat „solide", ceea ce nu e adevărat. Bebeluşii devin capabili să se descurce cu hrana solidă când gura lor creşte şi se dezvoltă. De la bun început alăptatul, în mod special, dezvoltă muşchii care vor fi folosiţi mai târziu la mestecat şi vorbit.

În trecut se credea că bebeluşii trebuie să se obişnuiască mai întâi cu lingura înainte de a putea trece la hrana solidă. Bebeluşii se nasc cu reflexul de a împinge cu limba afară orice este solid, numit şi reflex de extruziune, pe care îl folosesc (inconştient) ca să scoată din gură orice nu e sân sau biberon. Acesta este probabil un mecanism de autoconservare menit să prevină înghiţirea sau inhalarea oricărui obiect solid. Hrănirea timpurie cu linguriţa implică inclusiv încercarea de a elimina acest reflex de extruziune, de aceea procesul e atât de dificil şi provoacă atât de multă mizerie. Acest reflex dispare în mod natural începând de la vârsta de patru luni, fie că a fost hrănit cu

linguriţa, fie că nu. Prin urmare ceea ce a constituit timp de mulţi ani o dovadă că bebeluşul se „obişnuia cu linguriţa" era de fapt dispariţia acestui reflex.

La fel, bebeluşii nu *învaţă* să mestece, pur şi simplu îşi dezvoltă capacitatea de a o face, aşa încât nu e nevoie ca ei să fie „învăţaţi" să mestece, obişnuindu-i întâi cu piureuri moi, apoi cu mâncare pasată şi mai densă.

Bebeluşii nu au nevoie de dinţi pentru a mesteca

Bebeluşii de şase luni au adesea un dinţişor sau mai mulţi, dar nu pe toţi. Fie că le-au ieşit sau nu dinţii nu pare să conteze prea mult în ce priveşte capacitatea lor de a mesteca alimente, îşi folosesc gingiile. Cu siguranţă nu contează dacă pot sau nu să mestece. (Totuşi, probabil vor trebui să aştepte până când au mai mulţi dinţi pentru a muşca alimente mai tari, cum ar fi morcovul crud.) Gingiile sunt foarte potrivite pentru muşcat şi mestecat, aşa cum orice mamă care a alăptat un bebeluş cu erupţie dentară vă poate spune!

„Otis nu are încă dinţi. Nici ceilalţi doi copii nu au avut dinţi până după un an, aşa că ştiu că bebeluşii nu au nevoie să mestece, la un an mâncau toţi mâncare normală la masă."

Sadie, mama lui Ellen, 9 ani, a lui Thomas, 5 ani, şi a lui Otis, 8 luni

Ca adulţi suntem tentaţi să considerăm normal felul în care ne folosim musculatura gurii. Dar felul în care mişcăm guma de mestecat de la un obraz la altul, felul în care separăm bucăţile unei cireşe sau ale unei măsline pentru a arunca sâmburele sau ceea ce facem pentru a recupera un os de peşte sau bucăţele de alimente care ni s-au prins între dinţi sunt mişcări complexe.

A învăţa cum se mişcă mâncarea în gură e important pentru siguranţă şi o bună igienă orală, dar şi pentru mâncat şi vorbit, iar cea mai bună cale de a învăţa aceste aptitudini este de a exersa cu multe alimente de diverse consistenţe.

Texturile diferite sporesc plăcerea şi interesul pentru masă; nu e doar gustul cel care face mâncarea plăcută. Imaginaţi-vă cât de plictisitor ar fi pentru adulţi dacă toată mâncarea ar avea aceeaşi consistenţă (mai ales dacă ar fi pasată sau mărunţită). Alimentele crocante, uşor de mestecat, fluide, toate produc senzaţii diferite şi trebuie gestionate diferit. Cu cât i se permite mai mult unui bebeluş să experimenteze diferite texturi, cu atât e mai probabil că se va descurca bine cu ele şi că îşi va dori să încerce mâncăruri noi.

„Fereastra de oportunitate"

Sunt oameni care se referă la perioada dintre patru şi şase luni ca fiind o „fereastră de oportunitate" pentru a-l obişnui pe bebeluş cu noi gusturi şi consistenţe. Ne temem că, dacă ratăm această „fereastră" bebeluşul va fi reticent în a accepta mâncăruri solide şi înţărcarea va fi dificilă. Această grijă pare să izvorască din faptul că bebeluşii care nu au primit nicio linguriţă de hrană solidă până după şase luni par să se împotrivească mai mult introducerii alimentelor solide decât bebeluşii mai mici.

Din păcate, dat fiind că hrănitul cu linguriţa a devenit calea acceptată de a hrăni bebeluşii, nimeni nu s-a întrebat dacă nu cumva problema e că aceşti bebeluşi refuză de fapt *să fie hrăniţi*, şi nu *hrana*. Bebeluşii de şase luni şi mai mari, cărora li se permite să se hrănească singuri, sunt de fapt foarte dornici să încerce alimente noi; ei sunt nişte omuleţi capabili, cărora le place să se descurce singuri. Prin urmare, dacă *există* o perioadă ideală pentru ca bebeluşii să se obişnuiască cu noi gusturi şi texturi, aceasta nu debutează înainte ca ei să ducă mâncarea la gură, adică în jur de şase luni.

Mănâncă destul, dar nu prea mult: cum deprindem controlul apetitului

A şti când să ne oprim din mâncat este un factor esenţial în a evita obezitatea şi a ne menţine greutatea potrivită, orice vârstă am avea, aşa încât a ne opri când ne-am săturat pare o acţiune de bun-simţ. Dar mulţi copii şi adulţi sunt incapabili de acest lucru.

Mulţi părinţi îşi fac griji că bebeluşul sau copilul lor nu mănâncă destul. Mâncarea este intrinsec legată de grijă şi iubire: cu toţii ne dorim să le arătăm bebeluşilor cât de mult îi iubim şi a-i hrăni e una dintre căile prin care putem face asta. În acelaşi timp, ne simţim întru câtva respinşi când copilul refuză mâncarea pe care i-am pregătit-o. Aceste temeri, precum şi aşteptările nerealiste privitoare la cât de mult ar trebui să mănânce un bebeluş (vezi pagina 152) fac ca mulţi bebeluşi şi copii mai mari să fie în mod constant convinşi să mănânce mai mult decât au nevoie. Aceasta înseamnă că pur şi simplu învaţă să mănânce excesiv sau, în cazuri extreme, acest tip de comportament poate conduce la probleme cum ar fi refuzul hranei sau fobii de tot felul; în orice caz, controlul apetitului normal este tulburat.

A-i determina pe bebeluşi să mănânce atunci când nu vor este mult mai uşor când sunt hrăniţi cu linguriţa. Bebeluşii cărora li se permite să se hrănească singuri, pe de altă parte, îşi vor regla singuri cantitatea de hrană; pur şi simplu se vor opri din mâncat când s-au săturat. Aceasta înseamnă că vor mânca exact cât au nevoie şi nimic mai mult.

Cât de repede mănâncă e o altă chestiune importantă. Dacă bebeluşul are voie să se hrănească singur, el va învăţa să mănânce în ritmul său, acordându-şi cât timp are nevoie ca să mănânce un anumit fel. Părinţii sunt adesea surprinşi de cât de mult le ia bebeluşilor să mestece o gură de mâncare. A controla cât de mult şi cât de repede mănâncă face masa mult mai plăcută pentru el, dar îşi şi dă seama mai uşor când e sătul. Hrănitul cu linguriţa, pe de altă parte, îi poate încuraja pe bebeluşi să mănânce mai repede decât ar face-o în mod normal, interferând cu senzaţia de saţietate. A mânca prea repede este un alt aspect

al comportamentului alimentar care a fost legat de obezitate la adulţi şi copii.

„Erin are o atitudine grozavă faţă de mâncare. Îşi poate controla singură apetitul, pur şi simplu mănâncă atunci când îi e foame şi se opreşte când e sătulă. Felul în care ne hrănim în această ţară e mai de dat peste cap, încât e greu de înţeles cât de bine e să poţi face asta."

Judith, mama lui Erin, 2 ani

„Mi-am dat seama că hrănindu-l cu linguriţa era mai greu să ne dăm seama dacă Tristan nu mai vrea să mănânce sau dacă era parte a jocului de putere: cine ţine linguriţa?"

Andrew, tatăl lui Tristan, 4 ani, şi al lui Madeleine, 7 luni

Nu se va îneca?

Mulţi părinţi (şi bunici, şi alte rude) sunt îngrijoraţi că bebeluşii care se hrănesc singuri se vor îneca, dar, dacă bebeluşul controlează mâncarea pe care o duce la gură şi stă bine în şezut, riscul de a se îneca este mai redus în cazul autodiversificării decât atunci când e hrănit cu linguriţa.

Adesea grijile pornesc de la faptul că părinţii observă declanşarea reflexului de *vomă* la bebeluş, confundându-l cu necazul; aceste două mecanisme sunt înrudite, dar nu sunt acelaşi lucru. Reflexul de vomă este un mecanism de respingere, care îndepărtează hrana de căile respiratorii dacă e prea voluminoasă pentru a fi înghiţită. Bebeluşul îşi deschide gura şi îşi împinge limba în afară; uneori o bucăţică de mâncare apare la marginea gurii, e posibil să şi verse puţin. Nu pare să îi deranjeze pe bebeluşii care se hrănesc singuri şi de regulă continuă să mănânce ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

La un adult, reflexul de vomă este declanşat undeva spre partea limbii – trebuie să îţi duci degetul chiar în spatele gâtului.

Totuşi, reflexul e declanşat mult mai în spate faţă de un bebeluş de şase luni, aşa încât nu doar că e activat mult mai uşor la un bebeluş faţă de un adult, dar acţionează când bucăţica de mâncare care l-a provocat e mult mai departe de căile respiratorii. Prin urmare, când bebeluşii de şase luni au acest reflex nu înseamnă că hrana e prea aproape de căile lor respiratorii şi foarte rar înseamnă că sunt în pericol de a se îneca.

Reflexul de vomă e o parte esenţială pentru bebeluşi în procesul de învăţare şi de adaptare la hrana solidă. Când unui bebeluş i se declanşează acest reflex de câteva ori, pentru că şi-a pus prea multă mâncare în gură sau pentru că a împins-o prea departe, învaţă să n-o mai facă. Pe măsură ce creşte, *fie că i s-a permis să experimenteze singur cu mâncarea sau nu*, locul unde se declanşează acest reflex se mută din ce în ce mai în spate pe suprafaţa limbii, aşa încât acest reflex nu mai apare decât când mâncarea e mult mai aproape de spatele gurii. Pur şi simplu depăşeşte – crescând – reflexul de vomă.

Totuşi, pe măsură ce reflexul de vomă se mută către poziţia sa adultă devine din ce în ce mai puţin eficient ca prim semnal de alarmă. Aşa încât bebeluşii cărora nu li s-a permis să exploreze mâncarea de la început ratează şansa de a-l folosi pentru a învăţa cum să ţină mâncarea departe de căile respiratorii. Din poveştile părinţilor ştim că bebeluşii care au fost hrăniţi cu linguriţa au mai multe probleme cu reflexul de vomă şi cu înecatul când încep să mânuiască mâncarea (adesea în jur de opt luni) decât cei cărora li s-a permis să experimenteze mai devreme.

În vreme ce reflexul de vomă nu e un motiv de îngrijorare, e important să reţinem că această reacţie e mai mult decât orice un element de siguranţă. Pentru ca el să funcţioneze eficient, e neapărat nevoie ca bebeluşul să stea bine în şezut, aşa încât orice bucăţică de hrană care i-a ajuns prea departe în spatele gurii să se întoarcă în faţă – nu să o ia spre căile respiratorii – datorită acestui reflex.

Reflexul de vomă, înecatul şi hrănitul cu linguriţa

Multe situaţii în care bebeluşului i se declanşează reflexul de vomă sau se îneacă sunt în realitate legate de hrănitul cu linguriţa, mai ales când i se servesc mâncăruri mai dense. Pentru a înţelege de ce, gândiţi-vă la felul în care folosiţi o lingură pentru a mânca supă de roşii şi comparaţi cu felul în care consumaţi cerealele la micul dejun. Dacă ar fi să sorbiţi cerealele la fel cum procedaţi cu supa, bucăţile mai mari ar ajunge direct în spatele gâtului şi aţi începe să tuşiţi şi să scuipaţi. Când bebeluşii sunt hrăniţi cu linguriţa au tendinţa de a aspira mâncarea, aşa încât se îneacă adesea.

Un copil se îneacă atunci când căile respiratorii sunt fie total, fie parţial blocate. Când ceva blochează parţial căile respiratorii ale unui bebeluş, el începe automat să tuşească pentru a şi le curăţa; aceasta funcţionează de obicei foarte bine. Dacă blocajul e total, ceea ce se întâmplă foarte rar, bebeluşul nu poate tuşi şi are nevoie ca altcineva să îi elibereze căile respiratorii (folosind măsuri standard de prim-ajutor).

Tusea care sună şi arată foarte alarmant e de fapt un semn că bebeluşul face faţă problemei. Dimpotrivă, un bebeluş care chiar se îneacă e de obicei tăcut, pentru că aerul nu poate trece de obstacol. Bebeluşii normali au un reflex de tuse foarte eficient, şi dacă stau în poziţie verticală sau aplecaţi spre în faţă e de regulă mai bine să nu îi deranjăm când îşi curăţă căile respiratorii.

„La început, când Izaak tuşea în timp ce mânca săream, îl scoteam din scăunel şi îl băteam pe spate. Dar când ne-am oprit să vedem ce făcea el de fapt ne-am dat seama că dacă îi acordam suficient timp să tuşească, elimina imediat bucăţica şi continua fericit să mănânce."

Lucy, mama lui Izaak, 8 luni

Doi factori favorizează înecatul:

- când altcineva hrăneşte bebeluşul, îi dă hrană sau de băut;
- poziţia aplecat pe spate.

Dacă s-ar apropia cineva de voi cu un bol şi o lingură şi ar începe să vă hrănească, aproape sigur v-aţi întinde şi l-aţi opri pentru a verifica ce fel de mâncare e şi cât anume e în lingură. Aţi vrea să puteţi controla când şi cum mâncaţi. Aceste verificări elementare vă permit să preziceţi ce e de făcut cu mâncarea odată ce ajunge în gură; această planificare vă ajută să preveniţi înecarea.

Dacă aţi sta aplecaţi spre spate, când altcineva vă hrăneşte ar fi chiar mai înspăimântător, deoarece gravitaţia ar duce mâncarea în spatele gurii înainte ca voi să fiţi gata să o înghiţiţi. Dacă ne raportăm în această situaţie la adulţi, devine clar că persoana care mănâncă are nevoie şi *trebuie* să controleze procesul de hrănire. Acelaşi lucru li se aplică şi bebeluşilor.

Când un bebeluş îşi duce singur o bucăţică de mâncare în gură, el *deţine controlul.* Dacă o poate mesteca, o va face. Dacă o poate duce în spatele gurii, o va înghiţi. Dacă nu poate face încă aceste lucruri, câtă vreme stă bine în fund, mâncarea pur şi simplu va cădea. A-i permite bebeluşului să se hrănească singur înseamnă că el deţine controlul – şi atunci când controlul îi aparţine, el va fi în siguranţă.

Legătura între ceea ce poate face bebeluşul cu mâinile şi ceea ce poate face cu gura îl poate ajuta pe copilul lăsat să se hrănească singur să fie în siguranţă. Când un bebeluş de şase luni e la începutul experienţei sale cu hrana solidă, el nu poate apuca acele alimente pe care i-ar fi greu să le plimbe prin gură, cum ar fi mazăre sau stafide, aşa că probabil nu va ajunge să şi le pună în gură. Doar pe măsură ce creşte (spre nouă luni) el va începe să îşi folosească degetul mare şi arătătorul în poziţia care îi va permite să se hrănească cu o varietate de alimente, de diverse consistenţe, iar mestecatul va fi fost şi el exersat. Aceasta înseamnă că odată ce *reuşeşte* să îşi ducă la gură o stafidă el va reuşi să se descurce aproape sigur să o şi mănânce. Această alăturare a două elemente

ale dezvoltării bebeluşului este o parte fundamentală a siguranţei autodiversificării.

Prin urmare, dacă bebeluşul e sprijinit (dacă are nevoie) într-o poziţie verticală, controlează ce introduce în gură şi nu i se dau mâncăruri care prezintă risc de înecare (vezi pagina 104), nu există niciun motiv în plus de îngrijorare în cazul autodiversificării faţă de orice altă metodă de introducere a alimentelor solide.

„Magnus (pe care l-am hrănit cu linguriţa) ia uneori prea multă mâncare în gură şi se îneacă. Aceasta se întâmplă cel mai adesea cu carne (soţul meu a trebuit să îi scoată odată o bucată de caracatiţă din gură, iar eu a trebuit să îl bat zdravăn de câteva ori pe spate). Leon (autodiversificat) s-a poticnit de câteva ori, părea că se îneacă, dar niciodată nu s-a înecat cu adevărat."

Joy, mama lui Magnus, 6 ani, şi a lui Leon, 3 ani

Ştiu cu adevărat bebeluşii ce au nevoie să mănânce?

Bebeluşii autodiversificaţi au voie să îşi aleagă ce doresc (sau au nevoie) să mănânce dintre mâncărurile care li se oferă la masă, iar părinţii lor sunt adesea surprinşi de cât de echilibrată este dieta aleasă de bebeluş în cursul unei săptămâni. Nu există cercetări serioase care să analizeze dacă bebeluşii *ştiu* cu adevărat instinctiv ce să mănânce, dar în anii '20 şi '30 o cercetătoare americană, dr. Clara Davis[1] a derulat un experiment cu totul extraordinar, care ne dă cu adevărat de gândit.

La vremea cercetării, mulţi copii refuzau să mănânce alimentele considerate bune pentru ei. Majoritatea pediatrilor le dădeau părinţilor instrucţiuni precise despre cât de des şi în ce cantităţi ar trebui hrănit bebeluşul. Dar dr. Davis bănuia că această stricteţe era însăşi cauza problemelor şi că a-i spune sau chiar a forţa un copil să mănânce anumite mâncăruri înrăutăţea lucrurile. Avea o teorie conform căreia bebeluşii ştiu cel mai bine ce au nevoie să mănânce.

A construit o dietă cu „autoservire" pentru bebeluşi şi copii pentru a vedea ce s-ar întâmpla dacă bebeluşii ar avea voie să aleagă singuri ce anume să mănânce. A studiat 15 copii pentru perioade variind între şase luni şi patru ani şi jumătate; copiii aveau vârste între şapte şi nouă luni când a debutat experimentul şi fuseseră exclusiv alăptaţi până în acel moment.

Copiilor li s-au oferit 33 de feluri de mâncare cu totul, cu o selecţie uşor diferită la fiecare masă. Toate mâncărurile au fost prezentate separat, pasate şi necondimentate: alimente combinate precum pâine şi supă nu au fost permise.

Bebeluşii puteau alege orice doreau din toate mâncărurile, în orice cantităţi. Fie se hrăneau singuri, fie li se arăta un fel de mâncare, sau erau hrăniţi de o asistentă cu linguriţa, căreia nu i se permitea să le influenţeze alegerile. Dacă un copil termina toată porţia dintr-o anumită mâncare, i se oferea mai multă, până când la un moment dat se oprea singur.

Mesele erau atent monitorizate, aşa încât cercetătorii să îşi dea seama exact ce mâncase fiecare copil. Li s-au făcut analize de sânge şi urină, dar şi radiografii pentru a le urmări starea de sănătate.

La finele experimentului dr. Davis a descoperit că fiecare copil alesese o dietă extrem de echilibrată. Erau toţi bine hrăniţi şi sănătoşi, chiar şi cei care nu fuseseră la început, şi cu toţii au mâncat o mare varietate de alimente, în cantităţi considerate normale pentru vârsta lor. Câştigul ponderal a fost peste medie şi au scăpat de multe din deficienţele pe care le aveau (cum ar fi rahitismul) şi alte boli întâlnite la vremea aceea.

Totuşi, combinaţia de alimente a fiecărui copil a fost unică şi de neprevăzut, nu s-a apropiat nicicum de vreo dietă „clasică". De pildă, unii au ales să mănânce multe fructe, în vreme ce alţii păreau să prefere carnea; pasiunile culinare şi excesele erau la ordinea zilei (un copil a mâncat şapte ouă într-o zi!). Dar toţi copiii erau dornici să încerce şi mâncăruri necunoscute. Şi niciunul din ei nu a ales dieta pe bază de lapte şi cereale, care era „recomandată" la vremea aceea.

Conform opiniei dr. Davis, unul din motivele pentru care copiii au fost atât de sănătoşi a fost că au primit doar alimente

hrănitoare, neprocesate, fără alimente prea grase sau cu conţinut ridicat de zahăr. Dar a le oferi pur şi simplu o selecţie de alimente adecvate nu era o garanţie că vor avea o dietă echilibrată. Fiecare dintre copiii studiaţi putea să hotărască să îşi limiteze dieta, evitând carnea, fructele sau legumele, de pildă – şi să se îmbolnăvească. Dar ei au mâncat suficient din fiecare grupă alimentară încât să îşi asigure un echilibru.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Cel de-al doilea copil al nostru, Saskia, stătea la mine în poală când mâncam şi a început să se întindă după mâncarea din farfurie puţin înainte de şase luni. Era fericită să poată apuca mâncare şi să o ducă în gură, aşa că noi am practicat intuitiv autodiversificarea fără să ne gândim prea mult. Mai târziu ne-am dat seama că mai erau şi alţii care făceau asta şi că purta un nume. E atât de uşor; cred că mamele au făcut asta, mai ales cu al doilea copil, de generaţii întregi.

Uitându-mă înapoi, cred că prima noastră fetiţă, Lily, se întindea şi ea după mâncare, dar noi am făcut ce era acceptat în privinţa hrănirii bebeluşilor – am hrănit-o cu linguriţa. Făceam cu rândul; unul dintre noi mânca, celălalt o hrănea pe Lily.

Autodiversificarea e o metodă mai uşoară şi mai rapidă, dar provoacă şi mai multă dezordine. *Este* mai dezordonată. Dar hrănitul cu linguriţa e complicat. Este o altă sursă de anxietate. Şi e plicticos – noi mereu fie pregăteam mâncarea, fie hrăneam copilul, fie curăţam după el. Era atât de orientată către hrană această metodă cu piureurile! Autodiversificarea însă pare să se concentreze asupra bucuriei la masă şi a jocului. E mult mai relaxată.

Suzanne, mama lui Lily, 3 ani, şi a Saskiei, 14 luni

Totuşi, rezultatele experimentului nu sunt suficient de convingătoare încât să dovedească că teoria dr. Davis era adevărată.

(A fost un studiu limitat, iar majoritatea datelor s-au pierdut, şi nu se va mai repeta, pentru că metodele ei ar fi azi considerate lipsite de etică.) Dar experimentul a devenit extrem de cunoscut la acea vreme, a fost chiar inclus în câteva dintre ediţiile cărţilor despre creşterea copilului extrem de bine vândute ale dr. Benjamin Spock în anii '40 şi '50 şi treptat dieta limitată a bebeluşilor care fusese atât de obişnuită a ieşit din uz. Dar în vreme ce mesajul cu privire la importanţa varietăţii în dieta bebeluşilor s-a păstrat, ideea că li s-ar putea permite să aleagă s-a pierdut, probabil pentru că în anii care au urmat bebeluşii au primit alimente solide începând cu trei sau patru luni, când e mult prea devreme ca ei să facă alegeri.

Întrebări şi răspunsuri

Va fi copilul meu bine hrănit folosind această metodă?

Dacă e sau nu bine hrănit copilul depinde de voi şi de bebeluş. Orice metodă aţi folosi, e responsabilitatea voastră să îi daţi alimente hrănitoare, care îi oferă o dietă echilibrată copilului, diferenţa în autodiversificare e că el va decide ce anume mănâncă.

Există un mit conform căruia bebeluşii a căror dietă e controlată de părinţi vor mânca doar ce trebuie, în vreme ce aceia cărora li se permite să aleagă vor trăi numai cu chipsuri şi ciocolată. Probabil că exact opusul e adevărat. Mulţi părinţi care-şi hrănesc copiii cu linguriţa spun că le e foarte greu să îi convingă să mănânce alimente bune, recurgând adesea la trucuri, cum ar fi să ascundă legume în alte mâncăruri sau să îi hrănească în faţa televizorului (ca să nu observe ce mănâncă), sau să le promită recompense dulci dacă îşi mănâncă legumele. Dimpotrivă, mulţi părinţi care au încercat autodiversificarea spun că bebeluşii lor mănâncă o mare varietate de alimente, fără a avea nevoie să fie convinşi, inclusiv acelea care de obicei le displac copiilor, cum ar fi varza.

Există nenumărate dovezi că, dacă ar fi lăsaţi să aleagă, copiii ar alege în mod instinctiv alimente bune, în cantităţi

potrivite (vezi pagina 61 despre cercetările dr. Davis). E nevoie de mai multe cercetări în acest sens, dar ideea e sprijinită de faptul că multe din poveştile despre copii mofturoşi apar în familiile în care introducerea alimentelor solide a fost un proces controlat de părinţi. Aproape toţi cei care au testat ambele metode spun că nu ar reveni la metoda tradiţională pentru că bebeluşul autodiversificat mănâncă mult mai bine decât celălalt copil.

„William nu a primit piureuri deloc şi a fost chiar un succes. Nu era un mofturos ca fratele său, Samuel, care fusese hrănit cu linguriţa. El iubeşte lucrurile de care majoritatea copiilor nici nu se ating; iubeşte piperul negru şi mâncarea condimentată. Oamenii spun că William mănâncă extrem de variat, în comparaţie cu alţi copii. Ar încerca orice."

Pete, tatăl lui Samuel, 5 ani, al lui William, 2 ani, şi al lui Edward, 6 luni

Nu e mâncarea pasată mai uşor de digerat şi prin urmare mai hrănitoare?

Probabil e adevărat că mâncarea care ajunge în stomac sub formă de piure este mai uşor de digerat decât bucăţile mai mari. Dar gurile au fost gândite să zdrobească mâncarea, să o pasteze prin mestecat. Mâncarea bine mestecată va fi mai uşor de gestionat de către stomac decât ar fi mâncarea pasată de un blender, pentru că amestecul salivei cu mâncarea ajută la demararea procesului de digestie, în special digestia carbohidraţilor.

Bebeluşii cărora li se permite să mănânce în ritmul lor au tendinţa de a-şi păstra mâncarea în gură o perioadă mai lungă înainte de a o înghiţi. În această perioadă este înmuiată de salivă şi pasată de gingii. Dar mâncărurile pasate nu prea se întâlnesc cu saliva. În schimb, sunt aspirate de pe lingură direct în spatele gâtului şi imediat înghiţite, fără a mai fi mestecate.

A pasa mâncarea, mai ales fructele şi legumele, poate distruge parte din nutrienţi. Când mâncarea este tăiată, parte din

vitamina C se pierde, cea de pe suprafeţele expuse. Zdrobirea intensifică aceste pierderi, aşa încât mâncarea pasată va avea cantităţi mai mici de vitamina C decât ar fi avut dacă era consumată în bucăţi mari.

Un măr întreg, de pildă, va oferi mai multă vitamina C decât acelaşi măr pasat sau transformat în piure. Vitamina C este o vitamină importantă, mai ales pentru că asigură o mai bună absorbţie a fierului. Iar corpul nu poate stoca vitamina C, deci este important să existe o sursă zilnică.

E uşor de presupus că mâncarea pasată e mai uşor de digerat datorită felului în care arată scutecele bebeluşului. Faţă de scaunul unui bebeluş care primeşte piureuri, scaunul unui bebeluş care mănâncă hrană „adevărată" conţine uneori bucăţi de legume, de pildă, mici, uşor de recunoscut. Aceasta nu înseamnă că mâncarea nu s-a digerat deloc – arată doar că bebeluşul învaţă să mestece şi că organismul său se adaptează la alimentele solide. Mâncarea pasată doar *arată* ca şi cum ar fi fost mai bine digerată pentru că nu iese cu nimic în evidenţă în scutec.

Bebeluşii hrăniţi prea repede (ceea ce se întâmplă adesea în cazul folosirii linguriţei) ratează experienţa mestecatului pe îndelete. Bebeluşii care se hrănesc singuri de la început şi care nu au fost grăbiţi în niciun fel în timp ce mâncau iau de obicei guri mai mici şi mestecă mai mult înainte de a înghiţi. Aceasta duce la o mai bună digestie generală.

Mâncărurile pasate sunt desigur bune pentru oamenii care au dificultăţi în a mesteca, dar bebeluşii sănătoşi nu au nevoie să le fie pasată mâncarea mai mult decât ar avea nevoie adulţii.

Există şi bebeluşi care nu ar trebui să primească alimentele solide astfel?

Autodiversificarea se bazează pe dezvoltarea abilităţilor normale la bebeluş, prin urmare probabil că nu e potrivită chiar pentru toţi bebeluşii. Bebeluşii cu întârzieri de dezvoltare, musculatură atrofiată, anomalii ale anatomiei gurii, mâinilor,

braţelor sau spatelui (sindromul Down, spina bifida sau paralizia cerebrală) se pot descurca mai bine cu linguriţa sau cu o combinaţie de linguriţă şi alimente uşor de apucat cu mâna. Totuşi, aceste alimente uşor de apucat cu mâna nu ar trebui excluse pentru aceşti bebeluşi, pentru că uneori pot fi o cale excelentă prin care ei să îşi dezvolte exact acele aptitudini pe care le dobândesc cu dificultate. Anumiţi bebeluşi cu tulburări digestive pot avea nevoie de mâncăruri speciale care nu pot fi transformate încât să aibă forme potrivite pentru ca ei să se hrănească singuri, dar asta nu ar trebui să îi împiedice să primească celelalte alimente astfel.

Bebeluşii prematuri pot avea nevoi diferite când vine vorba de introducerea alimentelor solide, dar depinde în realitate de gradul prematurităţii. Dacă o sarcină de 36 sau 37 de săptămâni poate fi considerată aproape la termen, una de 27 de săptămâni cu siguranţă nu e. De asemenea,-mulţi bebeluşi prematuri nu doar că se nasc devreme, ci sunt şi extrem de mici, sau chiar bolnavi, aşa încât probabil există motive pentru care s-au născut mai devreme, care au un impact asupra dezvoltării lor ulterioare. În mod clar nu li se poate oferi tuturor o singură recomandare.

Autodiversificarea funcţionează pentru un bebeluş născut la termen pentru că nevoia sa nutriţională de hrană solidă şi măsura în care e pregătit, abilitatea sa de a se hrăni singur coincid, aşa încât el să se poată servi singur imediat ce are nevoie (de regulă puţin după şase luni). Dezvoltarea generală a unui bebeluş prematur continuă cam în acelaşi ritm ca şi când s-ar fi născut la termen, deci dacă e născut cu şase săptămâni mai devreme, probabil că nu va arăta niciun interes pentru mâncare înainte de şapte luni şi jumătate. Dar e foarte posibil că va avea nevoie de nutrienţi suplimentari înainte de această vârstă pentru că el nu a avut suficient timp în uter să îşi construiască rezerve normale.

Nu se cunosc foarte multe despre nevoile bebeluşilor prematuri când vine vorba de hrană solidă. În special, nu e foarte clar dacă pentru acei bebeluşi care au nevoie de această hrană suplimentară înainte de a fi capabili să se hrănească singuri e mai bine ca aceştia să fie primiţi sub formă de hrană pasată (caz în care va fi nevoie de o scurtă perioadă de servit cu linguriţa) sau

ca suplimente sub formă de medicamente. Fiecare bebeluş are nevoie să fie tratat ca un individ. Totuşi, nu există niciun motiv pentru care bebeluşii care nu au nevoie de suplimente nutriţionale (sau cei care le primesc sub formă de medicamente) să nu fie lăsaţi să experimenteze în ritmul lor cu alimentele solide, chiar dacă aceasta înseamnă că nu vor fi interesaţi decât după şase luni.

În general, toţi bebeluşii de şase luni sau mai mari ar trebui încurajaţi să exploreze mâncarea cu mâinile şi să încerce să mănânce singuri imediat ce par interesaţi. Totuşi, dacă bebeluşul s-a născut prematur sau a avut anumite probleme fizice sau medicale, ar trebui să cereţi sfatul pediatrului, al nutriţionistului şi/sau al terapeutului de limbaj înainte de a hotărî dacă să adoptaţi autodiversificarea ca unică metodă de a-i introduce bebeluşului alimentele solide.

„Sean s-a născut cu patru săptămâni mai devreme şi când am început autodiversificarea mi s-a părut totul complet nou, pentru că pe Lorna o hrănisem cu linguriţa. Cred că era puţin în urma bebeluşilor din aceeaşi generaţie, pentru că ei erau născuţi la termen, dar autodiversificarea i-a dat şansa să ne arate când e pregătit."

Rachel, mama Lornei, 14 ani, şi a lui Sean, 4 ani

E potrivit să permitem bebeluşului să deţină controlul?

A deprinde consumul alimentelor solide este o etapă naturală de dezvoltare. Nu controlăm când un bebeluş începe să meargă, prin urmare de ce am controla când face tranziţia spre alimente solide? Niciun părinte nu îl împiedică în mod activ pe bebeluş să meargă când dă semne că poate să o facă, ar fi perceput ca un act de cruzime şi cu potenţial periculos. Dar mulţi părinţi, fără să îşi dea seama, exercită un control *negativ* asupra instinctului copilului de a mânca, împiedicându-l să se hrănească singur sau nepermiţându-i să ia decizii la masă.

Ca părinte, singurul control pe care trebuie să îl aveţi asupra hranei copilului este ce anume i se oferă şi cât de des. Dacă îi oferiţi mâncare hrănitoare, ar trebui să fie decizia bebeluşului ce mănâncă, cât de mult şi cât de repede.

Cea mai bună cale de a ne asigura că un bebeluş alăptat primeşte cantitatea potrivită de lapte (şi de a reduce riscurile de îmbolnăvire a mamei) este de a-i permite să controleze hrana încă de la început – cât de des, cât de rapid şi pentru cât timp. Acest proces e cunoscut ca alăptarea la cerere sau alăptare ghidată de bebeluş. A aborda înţărcarea tot din perspectiva bebeluşului pur şi simplu îi va permite să folosească acelaşi tip de control în timpul tranziţiei la mesele familiale. Aceasta înseamnă că poate continua să reacţioneze la semnalele sale interne atunci când îi e foame sau se simte sătul şi va mânca exact cât are nevoie. Acesta este fundamentul controlului natural al apetitului şi al unei atitudini sănătoase faţă de hrană pentru tot restul vieţii.

Dacă bebeluşul este hrănit la biberon, mesele de lapte sunt de regulă controlate de părinţi, ei decid când au loc şi cât lapte primeşte. Dar ei vor trebui la un moment dat să renunţe la acest control. Prin urmare, când este acest moment potrivit? De ce nu atunci când bebeluşul începe să primească alimente solide? Pare ocazia perfectă pentru a permite bebeluşului să îşi dezvolte instinctul natural de a mânca în acord cu nevoile sale.

Mulţi părinţi preferă să hrănească bebeluşii cu linguriţa doar pentru că e mai rapid decât să le dea voie să mănânce singuri. Dar, ca adulţi, e important pentru noi să putem decide cât de mult durează o masă. Uneori vrem să ne relaxăm şi să ne bucurăm de mâncare. Alteori avem nevoie să mâncam repede şi să fugim. Nimeni nu şi-ar dori ca această decizie să fie luată de altcineva, mai ales dacă am fi hrăniţi cu linguriţa. A ne grăbi la masă înseamnă să nu ne bucurăm la fel de mult şi de asemenea poate interfera cu digestia noastră. A-l lăsa pe bebeluş să îşi stabilească singur ritmul îl va ajuta să se bucure mai mult de hrană şi va reduce riscul de dureri de burtă şi de constipaţie.

A controla cum mănâncă bebeluşii nu va conduce la o hrană mai bună sau la un comportament mai bun, de fapt, probabil că va conduce la tot soiul de bătălii la masă. Bebeluşii

par să aibă instinctul de a testa mâncărurile noi încet, în ritmul lor. Rezultatele cercetărilor efectuate asupra tulburărilor de alimentaţie la copii arată că a nu le da voie să facă acest lucru îi va face temători faţă de noi alimente, în vreme ce controlul şi manipularea lor în alte feluri, cum ar fi păcălelile (de pildă, alternarea linguriţelor cu alimente dulci cu cele cu altfel de mâncare), îi învaţă să nu aibă încredere în procesul de hrănire.

E uşor de văzut cum a-i obliga pe copii să mănânce mai repede îi poate face să se grăbească prea tare şi să nu mestece cât ar avea nevoie, şi probabil să nu mănânce cât au nevoie. A-i constrânge, pe de altă parte, îi învaţă să mănânce *mai mult* decât au nevoie. În cazuri extreme acest tip de manipulare îi poate îndepărta total pe copii de hrană.

Multe din tulburările de alimentaţie care îi afectează pe copiii mai mari şi familiile lor îşi au rădăcinile în chestiuni legate de control. Profesioniştii din domeniul sănătăţii care lucrează cu aceste familii încep prin a le cere părinţilor să redea controlul copiilor. Poate dacă nu li s-ar răpi acest control de la bun început, asemenea probleme nu ar fi atât de des întâlnite.

„Îmi place faptul că, în cazul autodiversificării, bebeluşul deţine controlul. Văd mulţi bebeluşi disfuncţionali atunci când vine vorba de hrană şi aproape întotdeauna cauza e că ei nu deţin controlul."

Helen, nutriţionist

3

ÎNCEPUTURILE

„Lara a stat cu noi la masă în timp ce mâncam timp de câteva săptămâni înainte de a gusta pentru prima dată ea însăşi. Ne urmărea cum duceam mâncarea la gură şi «mesteca în gol» alături de noi. Apoi, într-o bună zi mi-a luat nişte pâine din mână, s-a uitat o vreme la ea şi apoi a dus-o încet la gură. Nu a reuşit, şi-a dus-o la obraz. A trebuit să mă lupt cu impulsul de a o ajuta şi în cele din urmă a descoperit gura. A supt şi a mestecat puţin pâinea, nu cred că a înghiţit vreun pic. Dar încântarea şi mândria pe care le-am resimţit au fost aproape ridicole."

Emma, mama Larei, 7 luni

Pregătirile pentru autodiversificare

Odată ce bebeluşul se apropie de şase luni, veţi descoperi că vrea să ia parte la mesele familiei, chiar dacă nu e tocmai pregătit să înceapă să mănânce alimente solide. Bebeluşii sunt foarte curioşi la această vârstă şi sunt extrem de fericiţi să fie incluşi. A-l lăsa pe bebeluş să stea lângă voi şi a-i da şi lui o linguriţă sau o căniţă cu care să se joace îl vor face să se simtă parte a acestui ritual. Vă va da să înţelegeţi când e pregătit să mănânce.

Nu trebuie să cumpăraţi niciun fel de echipament special pentru autodiversificare, deşi există anumite produse care v-ar ușura fără îndoială viaţa, ele nu sunt esenţiale. Un scaun înalt ar putea fi util, dar mulţi părinţi încep să ofere alimente solide stând-u-l pe bebeluş în poală în timpul meselor şi lăsându-l să se joace cu mâncarea din farfuria lor. Orice aţi decide, odată ce

bebeluşul începe să experimenteze cu mâncarea, trebuie să fie în siguranţă (să nu aibă cum să cadă), să aibă o poziţie perfect verticală.(Dacă stă pe spate în timp ce mănâncă poate fi periculos, aşa că nu îl lăsaţi niciodată pe bebeluş într-un scaun-leagăn sau care se poate lăsa pe spate, sau într-un scaun de maşină.)

Felurile sănătoase, normale de mâncare ale familiei pot fi adaptate cu uşurinţă aşa încât bebeluşul să le poată gestiona, aşadar nu e nevoie să cumpăraţi sau să pregătiţi vreo hrană specială pentru el. (Vezi capitolul 4 pentru mai multe informaţii despre ce ar fi de oferit şi despre cele câteva alimente pe care ar fi bine să le evitaţi.) Şi nu e nevoie de niciun fel de tacâmuri pentru primele câteva luni, când bebeluşul îşi va folosi degetele; asiguraţi-vă doar că mâinile îi sunt curate înainte de a trece la masă.

În fine, ar trebui să fiţi pregătiţi pentru ceva dezordine, aşa se întâmplă când un bebeluş învaţă să mănânce (pentru sfaturi, vezi pagina 90).

„James stătea la mine în poală la ora mesei şi a început să apuce mâncarea şi să o ducă la gură la vreo şapte luni. Unul din primele lucruri pe care le-a mâncat a fost o bucăţică de friptură moale! Am făcut o tocăniţă şi i-am oferit o bucată mare de carne şi el a supt şi poate a şi mestecat cu gingiile ceva din fibre. Părea să îi placă tare mult."

Sarah, mama lui James, 2 ani

Când să „mănânce"

Deşi multe cărţi despre introducerea alimentelor solide sugerează diverse programe pentru hrănirea bebeluşilor în primele luni sau săptămâni, acest lucru nu e necesar în cazul autodiversificării. Vechile sfaturi de a introduce alimentele solide doar o dată pe zi, apoi o creştere treptată la două şi trei mese de hrană solidă pe o perioadă de câteva săptămâni erau potrivite pentru bebeluşii care începeau să consume alimente solide la trei sau patru luni, sistemele lor digestive fiind imature în fapt pentru

consumul de alimente solide. Bebeluşii de şase luni şi mai mari reacţionează bine la alimente noi, pentru că intestinul lor este mai matur. Tot ce trebuie să facem la şase luni este să începem să îl includem pe bebeluş la mesele familiei – fie că e vorba de micul dejun, prânz, cină sau când luăm o gustare – câtă vreme nu e înfometat, obosit sau necăjit.

E important ca bebeluşul să nu fie flămând când îl puneţi la masă să exploreze alimentele – pentru că în primele săptămâni „mesele" nu au nimic de-a face cu foamea, ci mai curând cu jocul, împărtăşirea, imitaţia; sunt mai degrabă ocazii de a învăţa decât de a mânca, sunt momente de joacă. Această metodă e foarte diferită de principiile convenţionale de diversificare, când suntem în general sfătuiţi să ne asigurăm că bebeluşului îi e foame la ora mesei. Dacă bebeluşului *îi e foame* când staţi împreună la masă el nu se va bucura de explorarea hranei şi de dezvoltarea abilităţilor de a se hrăni singur, ci va fi frustrat şi se va supăra, aşa cum ar face-o în cazul unei jucării noi.

„Nu îmi vine să cred cât de aproape am fost să renunţ la autodiversificare la început. Stephanie pur şi simplu nu părea interesată de solide deloc – credeam că pur şi simplu nu funcţionează. Dar într-o zi era foarte iritată înainte de masă, aşa că am alăptat-o puţin. Am pus-o în scăunelul de masă şi nu mi-a venit să cred când am văzut-o că a luat o bucăţică de morcov şi a început să o mestece! Doar atunci mi-am dat seama ce greşisem – trebuia să îi ofer solide când nu îi era foame."

Annabel, mama lui Zoe, 2 ani, şi a lui Stephanie, 8 luni

Autodiversificarea funcţionează cel mai bine dacă bebeluşul primeşte la cerere mesele de lapte. În felul acesta poate continua să fie alăptat cât de mult îşi doreşte şi să experimenteze cu alimentele solide ca o activitate separată. Ţineţi minte, el nu ştie că alimentele solide îi pot da senzaţia de saţietate, aşa că, dacă credeţi că i se poate face foame când plănuiţi o masă, oferiţi-i înainte lapte. Dacă e prea somnoros după alăptare pentru

a-l mai interesa hrana solidă, nu vă faceţi griji, îi puteţi oferi ceva mai târziu, când e mai în formă.

Nu contează dacă „rataţi" mese în această perioadă, dat fiind că bebeluşii nu se vor baza pe ele pentru hrană (sau pentru a nu le mai fi foame) pentru câteva luni de acum încolo. Deci, deşi e bine să aibă cât de multe ocazii să îşi exerseze abilităţile de a se hrăni, nu e nevoie să insistaţi să se alăture la fiecare masă, sau să fie treaz la fiecare masă de seară. (În cele din urmă, fiecare părinte adaptează ora de masă pentru a se potrivi momentelor când copilului îi e foame, dar probabil că nu va fi necesar până spre vârsta de un an, vezi pagina 88.)

Interesul copilului pentru mâncare va fi greu de anticipat de la o zi la alta. Poate va dori să mănânce la fiecare masă timp de trei zile şi apoi următoarele patru va reveni la mesele exclusiv de lapte. Această tranziţie treptată, naturală de doi paşi înainte, unul înapoi nu seamănă deloc cu programele pe care părinţii sunt încurajaţi adesea să le urmeze. Dacă îl lăsaţi pe bebeluş să deţină controlul procesului, îşi va spori treptat aportul de alimente solide. În acest fel organismul său va continua să primească lapte matern sau lapte praf atât cât are nevoie, fără să se sature din alimente mai puţin hrănitoare, timp în care se va adapta unui ritm potrivit *pentru el.*

Câteva sfaturi pentru început

- Oferiţi-i bebeluşului alimente solide când *nu* îi e foame, mesele de lapte rămân principala sursă de hrană.
- Concentraţi-vă asupra jocului şi a experimentului.
- Lăsaţi-l pe bebeluş să ia parte la mesele voastre (şi la gustări) ori de câte ori e posibil.
- Asiguraţi-vă că bebeluşul stă în poziţie verticală şi e în siguranţă într-un scăunel de masă sau în poala voastră.

Alimente ușor de apucat cu mâna

Cheia autodiversificării în primele luni este oferirea alimente ușor de apucat cu mâna și de dus la gură. Deși în principiu ar avea voie să apuce orice găsește pe farfuria voastră (vezi paginile 104-109 pentru excepții), va fi mai ușor și mai plăcut frustrant pentru el dacă îi oferiți alimente de mărimi și forme cu care el se poate descurca.

Bebelușii de șase luni își folosesc întreaga mână pentru a apuca lucruri; de obicei nu pot să apuce lucruri mici cu degetul mare și arătătorul decât după câteva luni. Aceasta înseamnă că trebuie să poată să își închidă pumnul în jurul unei bucăți de mâncare pentru a o putea ține, deci nu trebuie să fie prea mari sau prea groase.

Bebelușii de această vârstă au de asemenea nevoie ca mâncarea să le iasă puțin din închizătura pumnului, pentru că nu își pot deschide pumnul cu scopul de a ajunge la mâncare. La început bebelușul e la început, nu va avea o țintă prea grozavă, așa că bucățile mai lungi de mâncare au șanse mai bune de a reuși decât cele scurte. Bastonașele sau „degețelele" de mâncare de cel puțin 5 cm lungime se vor împărți în jumătate: o parte accesibilă pentru a fi mâncată, cealaltă – un simplu mâner. Aici e nevoie să fiți foarte precișii, curând vă veți da seama ce poate gestiona bebelușul. Broccoli e un prim aliment ideal, pentru că are acest „mâner", dar cam toate fructele și legumele și majoritatea felurilor de carne pot fi tăiate sub această formă. Așa că, spălați-l pe mâini și asigurați-vă că stă drept, apoi oferiți i aceste bastonașe cu care să se joace.

Dacă îi oferiți legume, țineți cont de faptul că nu ar trebui fie prea moi (se vor înmuia de tot când bebelușul va încerca le țină), sau prea tari (sau nu va reuși să le mestece prea ușor). Citiți capitolul 4 pentru mai multe informații despre cum poate adaptată mâncarea pentru bebeluș.

Un bebeluș de șase sau șapte luni va mesteca acea parte alimentului care iese din pumn. Probabil va mușca o bucățică apoi va abandona restul pentru a apuca altceva. Nu e un semn nu îi place mâncarea, doar că nu e încă pregătit să deschidă

mâna intenţionat sau să se concentreze asupra a două lucruri în acelaşi timp. Această primă etapă durează de obicei doar câteva luni; spre opt luni bebeluşul va fi pregătit să ajungă la mâncarea din pumn şi pe măsură ce aptitudinile i se îmbunătăţesc, veţi vedea cum va gestiona bucăţi mai mici şi forme mai ciudate, nemaiavând nevoie de „mâner."

„Îi tăiam totul în forme de bastonaş la început, dar nu îmi dădeam seama că nu erau suficient de lungi. Lucy nu putea să îşi mişte mâna sau să elibereze mâncarea. Nu ieşea nimic din pumn, ca ea să poată mânca. Trebuie să fi fost atât de frustrată. Nu ştiam ce putea şi ce nu putea face. Am descoperit ceva mai târziu că alimentele trebuiau să fie suficient de lungi pentru a avea un «mâner» de care să le ţină."

Laura, mama lui Josie, 10 ani, şi a lui Lucy, 17 luni

Îmbunătăţirea coordonării

Odată ce bebeluşii pot apuca bucăţi de mâncare şi învaţă să îşi deschidă pumnul pentru a ajunge la bucăţica dinăuntru trec printr-o fază de folosire a ambelor mâini pentru a se hrăni singuri. Este parte a dezvoltării coordonării. În această etapă le e de obicei mai uşor să îşi găsească gura dacă îşi folosesc şi cealaltă mână pentru a le ghida mâna cu care ţin mâncarea. Odată ce îşi dă seama cum să facă asta, probabil veţi observa că „ratează" mult mai rar gura.

În etapele de început, unii bebeluşi îşi folosesc de asemenea una sau ambele mâini pentru a-şi păstra mâncarea în gură în timp ce mestecă. Aceasta se întâmplă pentru că nu au descoperit încă cum să îşi deschidă şi închidă maxilarele fără să închidă şi deschidă buzele. Imediat ce a învăţat să îşi ţină buzele închise în timp ce mestecă îşi va putea folosi mâinile pentru a pregăti următoarea înghiţitură fără ca prima să îi mai cadă din gură.

AU!

Uneori bebeluşii îşi duc degetele în gură împreună cu mâncarea. Ceea ce e în regulă, până când din greşeală muşcă un pic prea tare degetul! Dacă bebeluşul începe brusc să plângă în timp ce mănâncă, probabil că asta i s-a întâmplat. Din păcate, nu puteţi face nimic pentru a preîntâmpina asemenea accidente – e ceva ce va trebui să descopere singur. Deci, până îşi dă seama, fiţi pregătiţi să îi daţi o îmbrăţişare şi un sărut.

Spre nouă luni bebeluşul va putea apuca bucăţele mici între arătător şi degetul mare, aşa-că va putea mânca mazăre sau alimente. Va putea să înmoaie bucăţele de alimente în altele, aşa că îi veţi putea oferi humus sau iaurt, pe care să le poată mânca cu o bucăţică de pâine sau de orez, sau cu degetele. (Dacă doriţi să îi oferiţi copilului mâncăruri fluide înainte ca el să le poată consuma singur, puteţi face asta în locul lui cu o linguriţă sau o bucăţică de mâncare, apoi să i-o oferiţi. Vezi pagina 127 pentru mai multe idei despre asemenea alimente care pot fi consumate împreună.)

Câtă vreme copilul primeşte multe alimente pe care le *poate* apuca, e bine să îl lăsaţi să experimenteze cu mâncăruri pentru care e prea mic (în afara acelora care au risc de înecare, cum ar fi nucile întregi sau fructele cu sâmburi, vezi pagina 104). A mânui diverse consistenţe şi forme îl va ajuta să îşi dezvolte abilităţile de care are nevoie pentru a avea o dietă variată, şi vă va surprinde cu ce poate să facă.

„Millie a devenit mai pricepută la a mânui mâncarea; învârte bucata de broccoli pentru a mânca inflorescenţa, pentru că ştie că poate mânca mai uşor acea bucată. Şi-a dat seama şi cum să mănânce fructe şi legume şi să lase deoparte coaja."

Beth, mama lui Millie, 10 luni

„Bronwyn se pricepe acum să își ducă mâncarea în gură cu toată mâna, în loc de a ține bastonașe din mâncare. Apucă bucățele mici, le duce cu tot cu mână în gură, le lasă acolo, apoi își suge degetul și mâna iese pentru a lua mai mult."

Faye, mama lui William, 4 ani, și a lui Bronwyn, 7 luni

A oferi în loc de a da

Vorbim adesea despre cum le „dăm" copiilor mâncare, dar tot ce facem de fapt în autodiversificare e să le *oferim*, punând bucățele potrivite în zona lor de acces, fie pe o farfuriuță, fie pe masa scăunelului, apoi îi lăsăm pe ei să hotărască ce e de făcut mai departe. Ar putea să se joace, să o zdrobească în mână, să o ducă la gură, să o miroasă; dar depinde numai de ei dacă o și mănâncă.

E ușor să fiți tentați să introduceți mâncare în gura bebelușului, dar nu e doar mai plăcut pentru el să dețină controlul, ci și mult mai sigur; a-i pune lucruri în gură poate însemna un risc de înec (vezi pagina 60). E de asemenea important să îl lăsăm să hotărască dacă să apuce ceva sau nu, așa încât să aleagă ce va explora sau ce va mânca, așa că evitați să luați aceste decizii în locul copilului, dându-i lui bucățile de hrană. Autodiversificarea funcționează cel mai bine atunci când stăm deoparte, cu cât aveți mai multă încredere în bebeluș că se va descurca în ritmul său, cu atât mai rapid va învăța și va deveni mai încrezător.

Asigurați-vă că mâncarea nu e prea fierbinte când i-o oferiți, gustați-o în loc să o testați cu degetul. E bine să puneți mâncarea bebelușului într-o farfurie care a stat înainte jumătate de oră la frigider, în felul acesta se va răci mai repede. Bebelușul se va simți lăsat deoparte dacă trebuie să aștepte ca mâncarea să i se răcească în vreme ce toți ceilalți mănâncă.

Cât mâncare să oferim

Când bebeluşul e abia la început, va mânca foarte puţin şi ne va juca mult. În primele săptămâni toată hrana pe care o va primi va ateriza pe scaun sau pe podea, mai ales pentru că bebeluşii îşi pot duce mâncarea la gură şi o pot mesteca înainte de a putea înghiţi. Aceasta înseamnă că, chiar dacă mâncarea ajunge în gură, probabil că va şi ieşi de acolo. În zilele de început, se va plictisi sau va obosi destul de repede, sau îşi va dori să se joace la nesfârşit şi nu va mânca mai nimic. Multor bebeluşi le place să nu se grăbească, să încerce diverse alimente, să meargă mai departe şi apoi să revină la ele. Toate acestea sunt fireşti. Ţineţi minte că în această etapă el primeşte suficiente substanţe nutritive din mesele de lapte.

Chiar când începe să înghită mici cantităţi bebeluşul va împrăştia, arunca sau îi-vor cădea bucăţi de alimente. Parte din acest comportament este cu intenţie, face parte din procesul de învăţare, iar parte va fi din greşeală, pentru că nu e destul de mutur pentru a o păstra în mână.

Oferiţi-i bebeluşului trei sau patru alimente diferite cu care să înceapă – poate o bucăţică de morcov, o floare de broccoli şi o bucată de carne (sau orice altceva mâncaţi care e potrivit şi pentru el). Fiţi pregătiţi să îi oferiţi mai mult, dacă îşi va dori, sau să ridicaţi mâncarea pe care a aruncat-o şi să i-o daţi înapoi. E tentant să îl limităm pe bebeluş la doar o bucăţică de mâncare la primele sale mese, din motivul că oricum nu le mănâncă. Dar asta îl va plictisi, şi vă veţi trezi că la fiecare două minute vă ridicaţi să îi daţi înapoi mâncarea. E mult mai bine să îi oferiţi puţine alimente şi să nu vă îngrijoraţi dacă mănâncă sau nu.

Pe de altă parte, nu trebuie să îi puneţi o mulţime de alimente în faţă. E mai bine să începeţi cu puţin şi să adăugaţi pe parcurs. Mulţi bebeluşi sunt copleşiţi de prea multe alegeri şi de cantităţile prea mari în primele etape. Unii împing toată mâncarea deoparte; alţii îşi aleg o bucăţică şi apoi aruncă tot restul de pe tavă; alţii pur şi simplu întorc capul cu totul.Urmăriţi-vă bebeluşul cum reacţionează la hrană pentru a vedea cât poate gestiona la început.

„La început, îi ofeream Ettei o farfurie cu multe alimente, iar ea făcea ceva foarte amuzant: apuca aproape fiecare bucăţică şi o arunca în spatele ei până când îi rămânea una singură. Pe aceea o apuca cu grijă şi începea să o mănânce. Apoi când o termina, se uita în jurul ei, cerând din priviri mai mult. Dar nu puteam să îi reumplu farfuria pentru că totul ar fi ajuns din nou pe jos. Era ca şi cum ar fi fost prea mult în faţa ei şi asta o deruta. În cele din urmă mi-am dat seama ce aveam de făcut: trebuia să pun totul pe o altă farfurie, din care să îi pun ei în faţă una, maxim două bucăţele."

Julie, mama Ettei, de 3 ani

Câteva lucruri despre cuptorul cu microunde

Dacă încălziţi hrana la cuptorul cu microunde, amestecaţi-o în timp ce se încălzeşte – şi nu uitaţi să testaţi temperatura înainte de a i-o oferi copilului. E mai sigur să testaţi mâncarea încălzită la microunde luând o gură în loc de a testa cu buzele, pentru că la microunde mâncarea se încălzeşte inegal, având zone mai fierbinţi şi zone mai reci.

Pe măsură ce abilităţile de a se hrăni singur se dezvoltă, veţi vedea cum mai puţină mâncare se aruncă şi mai multă se mănâncă şi puteţi să estimaţi cam cât va mânca la o masă. Dar aveţi grijă! E doar un pas de aici până la a decide cât de mult „ar trebui" să mănânce şi nu despre asta e vorba în autodiversificare. A încuraja un copil să mănânce mai mult decât are nevoie nu e necesar şi poate fi dăunător pe termen lung. În cel mai bun caz, îi va strica bucuria mesei şi în cel mai rău caz va mânca prea mult la vârste mai mari. Decizia privitoare la cât mănâncă ar trebui să îi aparţină întotdeauna; e stomacul lui şi el ştie exact cât are nevoie.

Nu-i oferiţi bebeluşului prea multă mâncare deodată, dar să aveţi la îndemână mai mult decât credeţi că îi va trebui, ca să nu rămâneţi fără, şi el să îşi piardă interesul. Dacă îi oferiţi unui bebeluş mai puţin decât credeţi că „ar trebui" să mănânce, s-ar putea să nu lase prea mult deoparte şi vă va da de ştire că are nevoie de mai mult. Chiar dacă nu o face, sunt şanse mai mari să fiţi mulţumiţi cu cât a mâncat.

A lăsa farfuria curată

Deşi mulţi dintre noi am crescut cu ideea că ţine de bunele maniere să terminăm tot din farfurie şi să nu irosim hrana, niciunul din aceste lucruri nu funcţionează în cazul bebeluşilor sau al copiilor, şi se asociază adesea cu supraalimentarea la adulţi. Prin urmare e important să nu ne aşteptăm ca bebeluşul să mănânce tot ce i s-a oferit sau să încercăm să îl convingem să mănânce mai mult decât îşi doreşte. Ar trebui să mănânce exact atât de mult sau de puţin cât îşi doreşte din hrana pe care i-o oferiţi, ca să îşi poată alege substanţele nutritive de care are nevoie. Dacă mănâncă tot ce i-aţi oferit, îi puteţi da mai mult (sau diferit) doar pentru a vă asigura că într-adevăr e sătul; dacă refuză, e felul său de a spune că i-a ajuns. Deşi poate a mâncat mai puţin decât vă aşteptaţi, nu are nevoie să îi „suplimentaţi" cu linguriţa; e posibil să accepte pentru a vă face pe plac, dar asta nu înseamnă că ar fi avut cu adevărat nevoie.

„Am crescut în vremea războiului, când hrana era raţionalizată. Nu îţi permiteai să iroseşti hrana. Dacă nu mâncai tot ce primeai, ţi se servea din nou la următoarea masă. Sentimentul că e musai să termini tot din farfurie (chiar dacă nu îţi plăcea) m-a însoţit toată viaţa."

Tony, tată a trei copii şi bunic a cinci copii

Respingerea hranei

Dacă bebeluşul respinge anumite mâncăruri e pentru că nu îi sunt necesare (sau nu şi le doreşte) *în acel moment.* Nu reflectă maniera în care gătiţi şi nu înseamnă că nu le va mânca dacă i le oferiţi cu altă ocazie. Sigur, dacă bebeluşul mănâncă aceleaşi alimente ca restul familiei, în locul unor feluri gătite special pentru el, probabil că nici nu veţi remarca cât anume mănâncă – un alt motiv pentru care a împărtăşi hrana cu el e mai puţin stresant pentru amândoi decât dacă i-aţi pregăti mâncarea separat.

Sfaturi pentru oferirea de mâncare bebeluşului

- Spălaţi-i mâinile înainte de a mânca.
- Oferiţi-i bucăţele de hrană sub formă de bastonaş, de cel puţin 5 cm lungime – jumătate pentru mâncat, jumătate pentru ţinut în mână.
- Asiguraţi-vă că bebeluşul e cel care decide ce anume mănâncă; puneţi-i mâncarea în preajmă (pe tava scăunelului sau pe masă).
- Verificaţi temperatura mâncării (gustaţi, în loc de a vă folosi degetul).
- Oferiţi-i bebeluşului doar câteva alimente cu care să înceapă. A-l supraîncărca îl poate deruta şi descuraja.
- Pregătiţi mai multă mâncare, să o aveţi la îndemână dacă vă cere mai mult.
- Amintiţi-vă că scopul nu este o farfurie curată, este important ca bebeluşul să mănânce atât cât are nevoie.
- Nu vă supăraţi dacă nu mănâncă mâncarea pe care i-aţi pregătit-o.
- Rămâneţi mereu alături de bebeluş când mănâncă sau se joacă cu mâncarea.

Aveţi grijă!

Uneori bebeluşii ascund câte o bucăţică de mâncare - adesea în pliul obrazului interior – de unde apare ceva mai târziu. Aceasta se întâmplă înainte să fi învăţat cum anume să îşi folosească limba pentru a recupera bucăţelele de hrană care le rămân blocate între gingie şi obraz. Pentru a fi în siguranţă e probabil o idee bună să verificaţi ca acest lucru să nu se fi întâmplat, înainte ca bebeluşul să înceapă să se joace sau să se culce. Nu e nevoie să căutaţi în gură, eventual jucaţi un joc în care îi cereţi să deschidă larg gura, poate ca să vă imite sau, odată ce înţelege mai bine, învăţaţi-l să verifice singur cu degetul că nu i-a rămas nimic în gură.

Cum îl ajutăm pe bebeluş să înveţe

Bebeluşii învaţă prin imitaţie şi adoră să ia parte la activităţile celor mari, aşa încât e important să mâncaţi alături de el de câte ori aveţi ocazia, şi oferiţi-i aceeaşi hrană pe care o mâncaţi voi. De fapt, veţi descoperi că preferă ce aveţi voi în faţă, nu ce au ei, chiar dacă e *exact* acelaşi lucru (probabil calea lor instinctivă de a verifica dacă mâncarea e sigură, vezi pagina 50). Vorbiţi-i despre diferitele mâncăruri, numindu-le şi descriind culorile şi consistenţele, aşa încât să înveţe cuvinte noi şi să îşi dezvolte noi abilităţi.

„Meena ştie ce e o bucată de morcov; nu e doar o pastă portocalie. Vorbim despre legume şi ştie numele tuturor legumelor. Eu spun, de pildă: unde e conopida? Şi ea o apucă. Bebeluşii nu au ocazia de a învăţa despre mâncarea adevărată dacă le pasăm totul într-un piure."

Deepti, mama lui Meena, 10 luni

A învăţa prin imitaţie implică urmăritul şi apoi acţiunea – şi, evident, greşelile. E important să îl lăsaţi pe bebeluş să îşi găsească propria cale de a se descurca cu mâncarea şi să nu îi oferiţi mai mult ajutor decât are nevoie. A-l ajuta prea mult (sau a interfera cu ce face), a-l critica, a râde de el sau a-l contrazice îl va deruta şi îl va descuraja să mai continue. Pe de altă parte, nu are nevoie de laude nici când „reuşeşte". În realitate, el nu percepe o bucăţică de mâncare căzută pe jos drept un „eşec", sau alimentele mâncate drept un „succes", pentru el sunt toate părţi interesante ale unui experiment.

A încerca să ajutăm sau să îndrumăm bebeluşul poate fi foarte derutant pentru el. Ţineţi minte, se concentrează asupra procesului de învăţare despre hrană şi cum anume se face. Dacă are nevoie de ajutor, vi-l va cere. Cei mai mulţi bebeluşi îşi doresc cu adevărat să se descurce de unii singuri.

„La început, Jamal apuca ceva şi noi ne repezeam să îl ajutăm când nu prea se descurca – dar era evident că renunţa să se mai concentreze când făceam asta. Era mult mai fericit dacă îl lăsam pur şi simplu să continue."

Simon, tatăl lui Jamal, 8 luni

Veţi vedea că bebeluşul are tendinţa de a se îneca uneori în primele zile, atunci când învaţă cum să gestioneze mâncarea. Deşi arată îngrijorător, pe el sigur nu îl deranjează, prin urmare nu există niciun motiv pentru care să încercaţi să opriţi acest proces. De fapt, probabil joacă un rol extrem de important, pentru că îl învaţă cum să mănânce în siguranţă, fără să îşi împingă mâncarea prea în spate sau să îşi umple în exces gura (vezi pagina 57). Se va opri natural după câteva săptămâni, odată ce va fi învăţat cum să evite acest lucru.

Dacă priviţi aceste prime experienţe nu ca pe nişte mese, ci ca pe nişte ocazii de joacă şi învăţare, veţi vedea că nu există niciun motiv să vă limitaţi la una, două sau trei mese pe zi, sau să aveţi vreun program anume. Cu cât are mai multe ocazii de a explora cu mâncarea, de a exersa, cu atât mai rapid va descoperi

ce este şi îşi va dezvolta abilităţile de a se hrăni singur de care va avea nevoie mai târziu.

Cum face faţă frustrării

Unii bebeluşi par să traverseze o perioadă, imediat după ce au început să exploreze cu alimentele solide, când par extrem de frustraţi; pare că abilităţile nu li se dezvoltă suficient de rapid pentru ei. E tentant să presupunem că un bebeluş e frustrat şi iritat pentru că îi e foame, dar în primele săptămâni, dacă *îi e foame* sigur îşi doreşte lapte, nu alimente solide. Mesele sunt prilej de experiment, iar bebeluşul probabil nu şi-a dat seama că a mânca alimente solide îi va satisface foamea. Prin urmare frustrarea bebeluşului nu e un semn că nu poate mânca suficiente alimente solide şi nu are nevoie de „ajutorul" părinţilor care să i le paseze şi să i le servească cu o linguriţă; laptele îi e suficient. A-i oferi mâncarea cu linguriţa pare să rezolve problema, dar doar pentru că bebeluşul e temporar distras. Dacă îi e foame sau e obosit e mai bine să îi oferiţi o masă de lapte sau să îl încurajaţi să doarmă puţin.

Bebeluşii sunt frustraţi în primele săptămâni pur şi simplu pentru că nu pot face tot ce şi-ar dori cu mâncarea, în acelaşi fel în care o jucărie nouă e o provocare. Adesea problema e că mâncarea nu are forma potrivită, sau e prea alunecoasă pentru ca ei să o apuce, deci e important să urmăriţi asta (vezi pagina 75, unde găsiţi căi de a pregăti mâncarea pentru a fi uşor de apucat). Vestea bună e că, deşi e ceva obişnuit ca bebeluşii care primesc hrană solidă prin această metodă să fie frustraţi o vreme, această frustrare nu durează decât rareori mai mult de o săptămână, la fel cum frustrarea legată de o jucărie nouă nu durează o veşnicie.

Acordaţi-i suficient timp

Bebeluşii au nevoie de timp atunci când învaţă, aşa că e important să nu îi grăbim. E posibil ca masa bebeluşului să

dureze 40 de minute în primele zile – din nou, e vorba despre nevoia lui de a exersa fiecare nouă aptitudine înainte de a-i ieşi „bine".

E în mod special important să le permitem bebeluşilor să aibă destul timp să mestece temeinic, pentru că îi ajută la digestie şi previne durerile de stomac şi constipaţia. Dacă îl lăsăm să mănânce în ritmul lui, va învăţa să îşi dea seama când e sătul. (Vezi paginile 55-57 – mâncatul prea rapid a fost legat de obezitate la adolescenţi şi adulţi tineri.)

Unii bebeluşi lasă deoparte bucăţi de mâncare în vreme ce explorează alte lucruri, dar revin la ele mai târziu. Acest obicei este destul de întâlnit, aşa că rezistaţi tentaţiei de a începe să curăţaţi prea devreme masa sau de a „ciuguli" voi înşivă din mâncarea bebeluşului.

A avea răbdare, a lăsa bebeluşul să se descurce poate fi cea mai dificilă parte a autodiversificării, dar vă puteţi relaxa, e o etapă care nu durează o veşnicie. De fapt, cu cât îi lăsaţi mai mult timp bebeluşului să înveţe să se descurce cu mâncarea – să o miroasă, să o simtă, să se joace cu ea – cu atât mai curând va deveni mai priceput şi mai încrezător în a se hrăni.

„Ivor se hrăneşte fericit în ritmul său. Uneori stă mult timp la masă şi nu face mare lucru, şi apoi dintr-odată mănâncă puţin. Şi în unele zile mănâncă mult şi apoi vrea doar lapte timp de câteva zile. Trebuie să avem încredere în el şi să nu ne amestecăm."

Amanda, mama lui Ivor, 8 luni

Fără presiuni

Unii bebeluşi pot fi descurajaţi dacă se simt presaţi de părinţii lor (sau de alte persoane), care le supraveghează fiecare gură de mâncare. Încercaţi să nu le acordaţi prea multă atenţie când mănâncă; aţi putea fi fascinaţi să îi urmăriţi, dar ei nu se vor simţi confortabil. Mesele ar trebui să fie activităţi cotidiene, normale, plăcute. Sprijinul vostru tacit şi recompensa de a fi

mânuit şi mâncat alimentele sunt tot ce are nevoie pentru a avea abilităţi mai bune şi a câştiga încredere.

„Îmi amintesc că luam cina cu prietenii când Enrico avea şapte sau opt luni şi ei se uitau insistent la copil cum mănâncă, păreau foarte anxioşi. Mi-am dat seama că era foarte descurajant pentru el, dar presupun că era ceva cu totul nou pentru ei."

Angela, mama lui Enrico, 2 ani

Staţi la masă împreună

A participa la masa familiei este situaţia ideală, pentru că în acest fel copilul va învăţa mai multe despre mâncare în afară de cum să o mânuiască. Va învăţa despre a face cu rândul, despre conversaţie, despre manierele la masă (vezi pagina 173). Dar organizarea meselor pentru o familie ocupată poate fi o adevărată provocare, mai ales când unul dintre parteneri (sau amândoi) munceşte mult în afara casei. Totuşi, lucrul cel mai important e că, în măsura în care e posibil, bebeluşul nu ar trebui să fie singurul care mănâncă. Prin urmare, chiar dacă masa în familie nu e posibilă, încercaţi să vă asiguraţi că el mănâncă mereu cu cel puţin încă o persoană. Dacă bebeluşul e îngrijit de altcineva, trebuie explicat acest lucru bonei, pentru ca bebeluşul să experimenteze statul la masă alături de cineva chiar când nu e cu părinţii.

Micul dejun poate fi luat pe fugă în multe cămine, mai ales dacă amândoi părinţii lucrează şi există şi copii mai mari, care trebuie să ajungă la şcoală sau la grădiniţă. Mulţi bebeluşi nu vor fi interesaţi de micul dejun la început, dar odată ce devin interesaţi, ei au tendinţa de a fi adaptabili: nu îi deranjează că nu e ora „potrivită" pentru masă. Prin urmare, bebeluşul poate lua micul dejun după ce copilul mare e dus la şcoală sau alături de bonă. Dacă nu lucraţi în afara casei, prânzul e probabil masa cel mai uşor de împărţit cu bebeluşul la început. Nu e nevoie de nimic prea elaborat, câtă vreme meniul e hrănitor şi variat (vezi pagina 116 pentru idei).

Mesele de seară luate împreună sunt adesea cel mai dificil de gestionat pentru familii, mai ales acolo unde părinţii lucrează mult. Adesea persoana care se ocupă cel mai mult de copii (de obicei mama) va lua două mese; una alături de bebeluş, alta când partenerul se întoarce de la serviciu.

Veţi vedea că puteţi adapta ora de somn a bebeluşului (dacă e prea devreme) sau să vă schimbaţi ora pentru cină, dacă e prea târziu. Ţineţi cont de faptul că bebeluşul nu are nevoie de „mesele" solide la ore regulate în prima perioadă, pentru că nu se bazează pe ele pentru a-şi potoli foamea. Pe măsură ce mănâncă mai mult şi descoperă că mâncarea îi poate opri senzaţia de foame vă veţi da seama că există un tipar în felul în care se hrăneşte; acesta este momentul în care puteţi plănui mesele familiei aşa încât să coincidă cu nevoile sale.

Mesele luate împreună sunt probabil cele mai potrivite chiar în jurul unei mese, dar nu e obligatoriu. Dacă în mod normal luaţi cina în faţa televizorului, închideţi-l (ca bebeluşul să se poată concentra) şi aduceţi-i scăunelul aproape de voi. Sau, de ce nu?, luaţi masa împreună pe un covoraş, pe podea, fie în casă, fie afară.

Trataţi-l pe bebeluş cu acelaşi respect cu care aţi trata orice companion de masă. Aceasta înseamnă să nu îi spuneţi ce să mănânce, sau cât de mult, nu îl ştergeţi permanent la gură şi rezistaţi tentaţiei de a spăla chiar în vreme ce el încă mănâncă.

„Leah mănâncă şi mestecă mai bine când mănânc şi eu la masă cu ea. Mă urmăreşte în tot acest timp şi mă imită. Uneori mă ridic şi încep să fac altceva şi în mod clar îşi pierde concentrarea."

Emily, mama lui Leah, 7 luni

Sfaturi

- Pe cât e posibil, mâncaţi aceleaşi feluri ca bebeluşul, alături de el.
- Permiteţi-i bebeluşului să examineze hrana şi să hotărască ce e de făcut cu ea.
- Vorbiţi-i bebeluşului despre mâncarea pe care o cercetează.

- Rezistaţi tentaţiei de a-l ajuta pe bebeluş să mănânce mai mult decât are nevoie.
- Permiteţi-i bebeluşului să mânuiască mâncarea, pentru a-şi dezvolta abilităţile.
- Bucuraţi-vă alături de bebeluş când face descoperiri, dar amintiţi-vă că nu e nevoie să îi ghidaţi învăţarea lăudându-l sau certându-l.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Imediat ce Owen a putut sta bine în fund îl luam la mine în poală, cu noi la masă; avea puţin peste şase luni. Apuca bucăţele de mâncare, dar nu reuşea la început să îşi găsească gura, câteva zile bune nu a mâncat nimic.

Dar coordonarea sa ochi–mână şi felul în care duce lucrurile la gură s-au schimbat, chiar dacă a început doar de câ-teva săptămâni. Primul aliment pe care i l-am dat a fost o pară – asta mâncau ceilalţi copii – şi de câte ori o apuca, para îi aluneca din mână; n-a reuşit să mănânce deloc. A doua oară când a primit pară a strâns-o până şi-a dat seama de câtă presiune era nevoie pentru a o păstra în mână. După aceea şi-a dat seama că dacă apucă ceva cu mâna stângă e mai uşor să şi-o mute în mâna dreaptă şi apoi la gură şi acum a început să îşi folosească mâna stângă pentru a-l ghida – stânga o împinge pe dreapta mai aproape de gură. E fascinant.

Mănâncă cu adevărat foarte rar. Scaunul nu i s-a schimbat; are bucăţele de morcov prin el, dar încă arată a scaun de bebeluş alăptat. Mâncarea pare să servească experienţei de a gusta şi de a experimenta, mai puţin pentru a se hrăni, pentru moment. E minunat să pot avea încredere în instinctele copilului. El nu îşi doreşte mereu mâncare; la cină e adesea prea obosit pentru a fi interesat şi uneori nu îi ofer prea multe la micul dejun dacă sunt în întârziere cu copiii mai mari, care trebuie să ajungă la şcoală; sunt destul de relaxată în această privinţă. Dar nu mai e posibil să iau masa şi să nu ia şi el parte – chiar mă bucur de asta.

A lua parte la mesele obişnuite ale familiei cu Owen îmi pare foarte logic; e mult mai uşor decât a fost cu primii doi copii, hrăniţi cu piureuri. Privind în urmă, Theo (cel de-al doilea copil) nu era pregătit pentru mâncare decât la vreo şapte luni. Nu îi plăcea mâncarea moale şi nici să fie hrănit – scuipa totul. Nici să mănânce nu prea îi plăcea, până nu s-a putut hrăni singur. Pare mult mai natural să îi lăsăm să facă asta de la început.

Sam, mama lui Ella, 8 ani, a lui Theo, 5 ani, şi a lui Owen, 8 luni

Aşteptaţi-vă la ceva dezordine

Bebeluşii nu înţeleg conceptul de dezordine. Bebeluşul va scăpa sau va arunca jucării mereu; aşa învaţă despre gravitaţie, distanţă, şi propriile-i forţe. Mâncarea e doar o altă jucărie la început, aşa că bebeluşii experimentează exact la fel cu ea. Spre marea lor încântare, îşi dau seama că nimic din ce au mânuit până acum nu poate fi strâns şi împrăştiat la fel de bine (joaca dezordonată şi plastilina sunt de regulă rezervate bebeluşilor mai mari, în acest caz, bebeluşii mici o pot mânca!).

Uneori dezordinea e doar din pricina faptului că abilităţile bebeluşului sunt imature încă. Ei adesea se împiedică de lucruri, chiar în încercarea de le apuca. Şi pentru că nu îşi pot deschide pumnii intenţionat la început, au tendinţa de a scăpa lucruri din greşeală când devin interesaţi de altceva. Cel mai important lucru de reţinut când îl urmăriţi pe bebeluş cum aruncă fericit mâncarea de pe marginea scăunelului de masă este că *el nu ştie că acest lucru contează*! Nu ştie că e nevoie ca totul să fie apoi curăţat – el se implică total în activitatea de învăţare. Cu cât sunteţi mai relaxaţi, cu atât va învăţa mai rapid.

Pe măsură ce abilităţile bebeluşului se dezvoltă şi descoperă bucuria de a mânca ce îi oferiţi, se va atenua dezordinea. De fapt, părinţii care au adoptat autodiversificarea relatează adesea cât de scurtă e perioada în care bebeluşii fac mizerie şi cât de repede li se dezvoltă abilităţile, în comparaţie cu alţi bebeluşi. E de asemenea demn de reţinut că, în vreme ce poate că

autodiversificarea poate fi mai haotică decât hrănitul cu linguriţa în timpul meselor, e mult mai puţin haotică în timpul etapei de pregătire, fără să fie nevoie să curăţăm site şi blendere.

Dezordinea este o parte inevitabilă a procesului de învăţare a bebeluşului – a încerca să combatem acest lucru e ca şi cum am sta pe malul mării şi am cere valului să nu vină! Secretul pentru a face faţă dezordinii este să vă pregătiţi dinainte. Adică să vă gândiţi la cum veţi îmbrăca bebeluşul (şi pe voi!) pentru această aventură a mesei autonome şi la cum să protejaţi cel mai bine zona din jurul lui. Trebuie deci să alocaţi destul timp meselor, să îi oferiţi bebeluşului suficiente oportunităţi să exerseze (ca să poată învăţa să mănânce mai ordonat) şi să lăsaţi suficient timp pentru curăţenia de după.

„Mesele au fost joaca haotică a lui Milo. A învăţat despre consistenţe, volum şi despre cum se toarnă diverse lichide prin mânuirea mâncării, ceea ce a ajutat mult şi la coordonarea ochi-mână. Copiii adoră să se joace cu lucruri care stârnesc dezordine. La grădiniţă vedem copii cum se joacă cu tăvi mari cu jeleuri colorate sau spaghetti gătite, dar nu şi când iau cina. E momentul lor de joacă! E vorba despre învăţare timpurie. Uimitor, nu?"

Helen, mama lui Lizzie, 7 ani, a lui Saul, 5 ani, şi a lui Milo, 2 ani

Bavețelele

Spre deosebire de voi, bebeluşul nu va sta deasupra mâncării, având nevoie să îşi întindă tot braţul pentru a apuca ce îşi doreşte. Mânecile lungi vor fi acoperite de mâncare şi îl pot încurca, aşa că e mai bine să aibă mâneci scurte. O baveţică îl va proteja partea din faţă, una cu mâneci lungi (sau un şorţ de pictură pentru copii mai mari) îi va acoperi şi braţele, dar din nou, e posibil să îl încurce. Baveţelele cu buzunar sunt utile pentru că pot prinde mâncarea aruncată, dar au tendinţa de a

limita mişcările unui bebeluş mic, aşa că poate la început nu sunt cea mai bună idee.

Unii părinţi preferă să îi lase pe bebeluşi să mănânce într-un tricou, sau chiar doar în scutec, dacă e suficient de cald; pielea e mai uşor de curăţat decât hainele. (Dacă bebeluşul face baie regulat, asiguraţi-vă că aceasta are loc *după* masă!) Ca şi în cazul scaunelor de masă (vezi pagina 93), nu merită să intraţi în această bătălie dacă nu îi plac baveţelele – mesele trebuie să fie mereu plăcute. Acceptaţi că probabil bebeluşului îi va ajunge mâncare pe faţă, pe păr şi pe haine şi că încă nu s-a inventat nimic care să împiedice mâncarea să aterizeze pe scăunel sau pe podea. De fapt, veţi fi uimiţi de locurile în care puteţi găsi bucăţele de mâncare după ce bebeluşul a terminat de experimentat cu mâncarea.

PETELE DE FRUCTE

Aveţi grijă la petele lăsate de fructe. Când bebeluşii mănâncă fructe (mai ales fructe întregi) au tendinţa de a le ronţăi şi suge o veşnicie, iar sucul şi pulpa le curg adesea pe bărbie şi pe mâini, ajungând în cele din urmă pe haine.

Poate nu observaţi la început, dar unele fructe, cum sunt banana şi mărul, pot lăsa pete întunecate.

„Am început să folosesc şorţuri ca în anii '50 când Justin a început autodiversificarea şi nu mi-am mai făcut probleme. Dacă bebeluşul stă în poala voastră la masă vă acoperiţi – sorţul absoarbe toată mizeria."

Louise, mama lui Justin, 23 de luni

„După masă începeţi cu o cârpă umedă, curată; curăţaţi faţa bebeluşului, mâinile şi duceţi-l într-un loc curat. Apoi întoarceţi cârpa pe cealaltă parte şi curăţaţi masa: toate bucăţelele de pe masă şi scăunel să ajungă pe podea. Deci aveţi toată murdăria

pe podea – practic resturile cinei. Curățați totul cu bucata de pânză, puneți la coș, apoi pânza la spălat. O pânză pentru fiecare masă. Și ați terminat."

Hazel, mama lui Hannah, 8 ani, a lui Nathan, 4 ani, și a lui Joe, 17 luni

Cum protejăm podeaua

Covoarele pot fi protejate de o folie de protecție care trebuie menținută curată, astfel încât orice aliment aruncat să poată fi înapoiat copilului. Puteți folosi o folie de protecție din plastic sau bumbac sau chiar o protecție pentru duș; o folie din plastic industrial, din cele care se cumpără la metraj, poate fi o variantă mai ieftină. Unii părinți folosesc pur și simplu ziare, ca să le poată arunca după masă și pe care nu e nevoie să le curețe.

„Am încercat o folie, dar plasticul era atât de subțire, încât nu puteam da cu mopul pentru a-l curăța, trebuia să ne așezăm pe jos. În cele din urmă ne-am hotărât să folosim o pânză ieftină din bumbac – pe care o puteam scutura deasupra coșului după masă și apoi o puneam la mașina de spălat. Am avut nevoie de două sau trei, așa că aveam mereu una curată, dar ai atât de mult de spălat cu un bebeluș, încât nu conta prea mult."

Ruth, mama Lolei, 19 luni

Echipamentul

Scaunele de masă

Scaunele de masă au tot felul de forme și mărimi. Un scaun de masă cu tavă poate fi foarte util la început, dar unul care să poată fi folosit la masa familiei va economisi spațiu, și cel mai important e că bebelușul va simți și el că ia parte la masa familiei.

Un scaun care poate fi apropiat de masă îl va ajuta pe bebeluş să ajungă mai uşor la mâncare. O perniţă sau un prosop rulat la spate de asemenea pot fi utile.

Dacă optaţi pentru un scaun înalt cu tavă, alegeţi o tavă mare; astfel mai puţină mâncare va ajunge pe jos. Alegeţi una cu margini puţin înălţate – e posibil ca cele care nu au să arate mai bine, dar mâncarea nu va rezista prea mult pe ele. E de asemenea important ca tava să nu fie situată prea sus în raport cu scaunul: dacă îi ajunge copilului până la piept, el nu va putea ajunge la mâncare prea uşor (imaginaţi-vă că aţi încerca să mâncaţi de pe o masă care v-ar ajunge la subraţ!). Scaunele înalte cu tavă ajustabilă sunt bune, dar dacă nu aveţi aşa ceva, puneţi-i bebeluşului un prosop îndoit sub fund, îl va ajuta până mai creşte puţin.

Scaunele care se ataşează de masă printr-o clamă pot fi utile pentru călătorii, dar probabil nu sunt prea comode pentru uz cotidian. Unele scaune pot fi folosite într-o poziţie mai joasă, ceea ce poate fi util dacă nu mâncaţi în jurul unei mese standard. Scaunele care pot fi ajustate pe măsură ce creşte copilul sunt scumpe, dar vă vor economisi în cele din urmă bani, pentru că nu va mai trebui să cumpăraţi scaune pentru vârstele mai mari ale copilului. Unele pot fi ajustate şi folosite ca scaune normale pentru copii sau adulţi.

Aveţi grijă la scaunele cu multe perniţe căptuşite, probabil arată mai confortabil decât lemnul simplu sau decât plasticul, dar sunt mult mai dificil de curăţat. Şi, sincer, *vor trebui* curăţate.

E important ca scaunul bebeluşului să aibă centuri pentru a-l asigura şi trebuie să le folosiţi ori de câte ori se află în scaun; poate nu va încerca să iasă din scaun încă, dar se pot petrece accidente când bebeluşii se agită în scaun.

Scaunele sunt uşor de folosit, potrivite pe termen lung, dar dacă bebeluşul nu e mulţumit să stea în el, nu îl forţaţi – poate să mănânce la fel de bine şi la voi în poală şi probabil va reveni la scăunel în cele din urmă.

„Dacă aş mai avea un bebeluş n-aş organiza altfel mesele, poate doar aş uita de scaun! Abia de curând Aidan a început să stea liniştit în scăunel, şi are doi ani. Aşa că ne-am gândit să nu ne mai obosim cu asta pentru că nu i-a plăcut. Am acceptat că va sta la mine în poală, în loc să ne certăm din acest motiv. E uneori dificil să tai hrana când el se mişcă permanent în braţele mele, dar altminteri ne bucurăm de masă."

Sue, mama lui Aidan, 2 ani

Farfuriile

Mulţi părinţi consideră că e mai uşor să nu folosească farfurii la început. Un bebeluş de şase luni va fi la fel de interesat de farfurie cum e de mâncare – mai ales dacă e una colorată, specială pentru copii – şi chiar nu contează, de vreme ce mâncarea din farfurie va ateriza curând pe podea. Şi bebeluşul nu va ţine minte să pună bucăţile de hrană la loc pe farfurie după ce le-a încercat, aşa că zona din jur va fi oricum plină de mâncare.

Nu există niciun motiv pentru care bebeluşul să nu mănânce direct de pe tava scaunului, sau de pe masă, câtă vreme e curată (curăţată cu detergent şi acoperită cu o pânză curată). Sau puteţi pune o tavă de bucătărie pe masă în faţa lui (poate prinsă cu adeziv Blu-tack), sau un suport din cauciuc cu buzunar întins, care să prindă mâncarea pe care o aruncă. Acestea ajută la ţinerea sub control a dezordinii şi sunt uşor de curăţat.

Dacă totuşi vreţi să folosiţi o farfurie, probabil că un bol greu sau o farfurie vor fi mai greu pentru ridicat pentru bebeluş, deşi vor face mai mult rău dacă totuşi reuşeşte să le ridice. Farfuriile care aderă la masă pot fi utile, dar catapultează orice resturi de mâncare au rămas în farfurie când le ridicaţi *voi* de pe masă! Orice farfurii, boluri sau cupe *folosiţi* trebuie să fie curate, dar nu trebuie sterilizate.

Dacă vreţi să protejaţi masa poate totuşi investiţi într-o faţă de masă din plastic sau una impermeabilă. Acestea sunt utile, pentru că sunt uşor de curăţat, dar e mai bine să alegeţi una fără

imprimeu prea strident sau colorat, pentru că îi va veni mai greu copilului să vadă şi să recunoască mâncarea. E de asemenea important să vă asiguraţi că nu poate trage faţa de masă (şi tot ce se află pe ea) în poală sau pe podea.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Acum vreo lună James a început să arate foarte limpede că vrea să stea cu noi la masă – nu era mulţumit să stea să se uite la noi când mâncam dintr-un leagăn. Unii spun că atunci când sunt interesaţi de masă, sunt pregătiţi să mănânce, dar eu nu cred că îi era foame, pur şi simplu voia să stea cu noi, la fel cum este frustrant şi vrea să-i copieze pe copiii care se târăsc.

La început era interesat de tot ce ţinea de mese, mai puţin de mâncare. Ceea ce s-a schimbat în ultimele două săptămâni. Acum stă bine, şi nu îi mai ajunge o lingură cu care să se joace sau ceva de ronţăit, acum vrea să apuce mâncarea.

A apucat o bucată de castravete acum câteva săptămâni, dar încă nu putea ţine bine lucrurile şi a scăpat-o. Şi ceilalţi copii sunt năzdrăvani, vor să îi dea mâncare. A primit o bucăţică de morcov, una de banană şi o gură de iaurt de la fratele său. A reuşit să apuce un miez de măr pe care l-a supt ieri la un picnic la care am fost. Deci se bucură de gusturi. Mi se pare că e pregătit acum să mănânce.

Deci azi i-am oferit ceva pentru prima dată. O pară bună şi coaptă – şi i-a plăcut la nebunie. Cred că a fost foarte fericit să fie lăsat să mănânce ce vrea, în loc de a-i spune: „Aa, nu eşti încă destul de mare."

Ieri-seară am gătit tocăniţă de pui şi fasole verde şi mă gândeam: Oare cum s-ar descurca James cu asta? Presupun că ar trebui să ia cu mâna sau să apuce bucăţele de pui. Va face multă mizerie, dar va trebui să mă obişnuiesc! Cred că asta e provocarea mea: Ce poate el mânca, să nu fie foarte diferit?

Jane, mama lui Rose, 7 ani, a lui Edward, 3 ani,
şi a lui James, 6 luni

Secretele unei autodiversificări de succes

- *Priviţi mesele ca pe momente de joacă la început.* Sunt pentru învăţat şi experimentat, nu neapărat pentru mâncat. Bebeluşul va primi toată hrana de care are nevoie la mesele de lapte.

- *Oferiţi-i mese de lapte la cerere,* aşa încât alimentele solide să le suplimenteze, nu să le înlocuiască. Şi le va reduce singur, în timp.

- *Nu vă aşteptaţi ca bebeluşul să mănânce mult la început.* Nu are dintr-odată nevoie de hrană în plus doar pentru că a ajuns la şase luni. Pe măsură ce descoperă că mâncarea are gust bun va începe să mestece, apoi să înghită. Mulţi bebeluşi mănâncă foarte puţin în primele luni.

- *Încercaţi să mâncaţi împreună cu bebeluşul şi să îl includeţi la mesele familiei ori de câte ori e posibil,* pentru a avea destule ocazii de a vă imita şi de a-şi exersa noile abilităţi.

- *Aşteptaţi-vă la dezordine!* Gândiţi-vă cum să îmbrăcaţi bebeluşul şi să protejaţi zona din jur pentru a nu fi foarte stresant, iar mâncarea căzută să-i poată fi înapoiată copilului. Ţineţi minte, el învaţă, nu vrea să vă dea de lucru.

- *Păstraţi o atmosferă plăcută pentru toţi.* Asigurându-vă că mesele sunt mereu relaxate şi plăcute veţi încuraja bebeluşul să exploreze şi să experimenteze. În acest fel va fi dornic să încerce mâncăruri noi şi va fi nerăbdător să vină ora mesei.

Şase lucruri pe care *ar trebui* să le faceţi:

1. *Asiguraţi-vă că bebeluşul e în poziţie verticală când experimentează cu mâncarea.* În zilele de început îl puteţi aşeza în poala voastră, cu faţa la masă. Odată ce stă în scaun, puneţi-i perne mici sau prosoape rulate pentru a-l ajuta să stea drept şi la un nivel potrivit faţă de tavă sau masă.

2. *Oferiţi-i alimente uşor de apucat.* Bastonaşele groase sunt ideale la început. Pe cât posibil (dacă sunt potrivite), oferiţi-i bebeluşului aceleaşi alimente pe care le mâncaţi şi voi, pentru a se simţi parte din ritualul familiei. Nu uitaţi că un bebeluş nu poate ajunge la mâncarea pe care o ţine în pumn, aşa că nu vă aşteptaţi să mănânce întreaga bucată – şi fiţi pregătiţi să îi oferiţi mai mult dacă a reuşit să mănânce acea bucată care îi iese din pumn.

3. *Oferiţi-i o varietate de alimente.* Nu există limite ale experienţei bebeluşului cu hrana. E important să nu îl încărcaţi la fiecare masă. A-i oferi multe gusturi şi consistenţe diferite, totuşi, pe parcursul unei săptămâni îi va oferi o diversitate mai mare de nutrienţi şi îl va ajuta să îşi dezvolte abilităţile de a se hrăni.

4. *Continuaţi să îi oferiţi bebeluşului lapte de la sân sau lapte praf,* aşa cum făceaţi şi înainte şi daţi-i apă la fiecare masă (vezi paginile 158-163).Aşteptaţi-vă ca programul de supt să se schimbe doar treptat, pe măsură ce începe să mănânce mai mult.

5. *Discutaţi despre introducerea alimentelor solide cu medicul* dacă aveţi un istoric familial de intoleranţe alimentare, alergii sau probleme digestive, sau orice alte îngrijorări legate de sănătatea sau dezvoltarea bebeluşului.

6. *Explicaţi-le felul în care funcţionează autodiversificarea tuturor celor care au grijă de bebeluş.*

Şase lucruri pe care *nu ar trebui* să le faceţi

1. *Nu îi oferiţi bebeluşului alimente care nu sunt bune pentru el*, cum ar fi fast-food, mâncăruri procesate sau care au adaos de sare sau zahăr. Ţineţi departe de el alimentele cu risc evident de înecare.

2. *Nu îi oferiţi bebeluşului alimente solide când vrea lapte.*

3. *Nu grăbiţi bebeluşul şi nu îl distrageţi când mânuieşte hrana*, permiteţi-i să se concentreze şi să îşi stabilească ritmul.

4. *Nu îi băgaţi bebeluşului-mâncare în gură* (şi mare grijă la copiii mai mari care ar putea încerca acelaşi lucru). A-l lăsa pe bebeluş să deţină controlul e un element important de siguranţă al autodiversificării.

5. *Nu încercaţi să convingeţi copilul să mănânce mai mult decât îşi doreşte.* Nu e nevoie de coerciţie, de mită, de ameninţări sau de jocuri.

6. *Nu lăsaţi NICIODATĂ bebeluşul singur cu mâncarea.*

Întrebări şi răspunsuri

Bebeluşul meu are cinci luni şi îi dau mâncare sub formă de piure de o lună deja. Mai pot trece la autodiversificare?

La cinci luni bebeluşul e probabil prea mic pentru a se hrăni singur cu alimente solide, deşi e posibil să poată apuca anumite bucăţele pentru a le duce la gură. Dar cu excepţia situaţiei în care aţi început diversificarea din motive medicale (caz în care ar trebui să cereţi sfaturi medicului) nu are deloc nevoie de alimente solide la această vârstă. Poate ar fi bine să revină la mese exclusive de lapte pentru câteva săptămâni, până când sistemul digestiv i se dezvoltă suficient.

Dacă nu vreţi să opriţi mesele solide ale bebeluşului, va trebui să continuaţi cu piureuri până când e capabil să se hrănească singur. Dacă totuşi vă doriţi să treceţi la *autodiversificare* autentică, ar fi mai bine să reveniţi la alăptare exclusivă până când ajunge la şase luni, apoi să începeţi să îi oferiţi alimente uşor de apucat cu mâna, ca şi când nu ar fi primit niciodată piureuri. Pentru a face acest lucru, va trebui să îi sporiţi mesele de lapte (fie că îl veţi hrăni mai des, dacă alăptaţi, sau crescând cantitatea la fiecare masă, dacă bebeluşul primeşte lapte praf), ca să puteţi elimina piureurile.

Bebeluşul meu are opt luni şi a primit piureuri până acum. E prea târziu să încep autodiversificarea?

Nu e niciodată prea târziu pentru autodiversificare! Chiar dacă bebeluşul e obişnuit să fie hrănit cu linguriţa, probabil se va bucura să exploreze mâncarea, dacă i se oferă şansa şi va avea toate beneficiile. Dar probabil va reacţiona puţin diferit de bebeluşii care se hrănesc singuri de la început.

Când bebeluşii încep autodiversificarea la şase luni, ei au ocazia de a experimenta cu hrana şi de a dezvolta abilităţi de hrănire autonomă, în vreme ce substanţele nutritive le vin încă de la laptele matern sau laptele praf. Aceasta înseamnă că pot încerca să se hrănească singuri cu mult înainte de a avea nevoie de hrană suplimentară. Dar dacă înţărcarea lor începe cu o perioadă de hrănire cu linguriţa şi apoi trec la autodiversificare, progresul va fi mai puţin evident pentru că s-a ratat această ocazie.

Veţi vedea că prima dată când îi oferiţi alimente uşor de apucat va fi frustrat pentru că nu se poate hrăni singur la fel de repede pe cât şi-ar dori. Bebeluşii care au fost hrăniţi cu linguriţa se pot obişnui să înghită cantităţi mari de mâncare rapid când le e foame, pentru că mâncarea pasată nu trebuie mestecată.

A-i oferi bebeluşului şansa de a se hrăni singur când *nu îi e* foame vă poate ajuta pe amândoi să evitaţi această problemă permiţându-i să se concentreze asupra descoperirii că mâncarea poate fi amuzantă fără să se gândească la cum să-şi umple burtica.

Oferiți-i alimente ușor de apucat la mese, de asemenea, alături de obișnuitele piureuri și, pe măsură ce se descurcă mai bine să mănânce singur, veți vedea că e din ce în ce mai puțin interesat de piureurile pe care i le oferiți și că nu va mai fi nevoie de ele în cele din urmă.

Unii părinți descoperă că bebelușii mai mari care sunt obișnuiți să fie hrăniți cu lingurița încearcă să își îndese prea mult în gură când li se dă voie să mănânce singuri. Aceasta poate fi din cauză că nu au avut ocazia de a se obișnui să mestece mâncarea înainte de a o înghiți, sau poate pentru că nu au reușit să descopere (prin intermediul reflexului de vomă) cum să evite umplerea în exces a gurii (vezi pagina 58). A încuraja hrănirea de unul singur când bebelușului nu îi e foame este o bună cale de a-l ajuta să învețe să nu mai facă acest lucru.

Oricât de mare ar fi bebelușul când începeți auto-diversificarea, încercați să îi oferiți ocazia de a se alătura mesei când mănâncă și altcineva. Astfel va fi încurajat să îi copieze pe alții și să descopere latura socială a meselor. Dacă are peste un an, poate îi veți oferi și tacâmuri, ca să poată copia ce fac părinții. Dacă e nevoie, continuați să îi oferiți din când în când câte o linguriță de piure până ce abilitățile de a se hrăni singur ajung din urmă apetitul.

4

PRIMELE ALIMENTE

„La vreo două săptămâni după ce începusem autodiversificarea, partenerul meu şi cu mine ne-am aşezat la masă; mâncam lasagna vegetariană şi mazăre, iar fiica noastră stătea lângă noi, mâncând exact acelaşi lucru, devorându-l cu plăcere. Era mânjită din cap până în picioare până la sfârşit? Sigur că da. Era scaunul ei murdar? Da. A fost sau nu unul din cele mai minunate lucruri la care am luat parte? Cu siguranţă, da."

Lisa, mama lui Kyla, 11 luni

Principiile de bază

Dacă aţi parcurs şi alte ghiduri de introducere a alimentelor solide, probabil aţi remarcat că majoritatea oferă instrucţiuni foarte precise privitoare la ordinea în care ar trebui introduse alimentele. Totuşi, multe dintre aceste sfaturi sunt din epoca în care alimentele solide le erau oferite bebeluşilor de la patru sau chiar trei luni. În realitate, sistemele imunitar şi digestiv ale unui bebeluş de şase luni sunt mult mai mature, aşa încât, dacă nu există istoric familial de alergii, asemenea restricţii sunt inutile. Acesta este un lucru valabil fie că se adoptă autodiversificarea, fie că nu.

Ca regulă generală, mesele sunt potrivite pentru bebeluş dacă oferă ingrediente naturale, cât mai multe produse proaspete, şi gătiţi fără sare sau zahăr. Mulţi oameni încep cu legume simple, gătite la aburi, sau cu fructe, dar, deşi probabil că bebeluşului îi e cel mai uşor să le mânuiască pe acestea la început, nu există niciun motiv pentru care să nu împărţiţi cu el o tocăniţă, o salată,

paste, friptură la cuptor sau orice altceva are forma potrivită. Ar trebui să îi oferiţi:

- alimente hrănitoare, nu procesate, fără sare sau zahăr adăugat;
- alimente din fiecare mare grupă cel puţin o dată pe zi (vezi pagina 194), (deşi acest aspect e mai puţin important când el doar experimentează cu hrana, nu mănâncă);
- o mare varietate de alimente pe parcursul săptămânii, aşa încât bebeluşul să aibă ocazia să testeze diferite gusturi şi consistenţe;
- forme şi mărimi pe care bebeluşul să le poată gestiona (ţineţi minte că abilităţile lui vor progresa rapid).

Veţi găsi mai multe detalii despre substanţe nutritive şi mese sănătoase, echilibrate, pentru întreaga familie, în capitolul 7, iar imediat ce veţi vedea bebeluşul cum mânuieşte mâncarea vă veţi da seama cât de uşor se pot adapta mesele ca să poată participa şi el.

Alimente care trebuie evitate

Riscul de sufocare

Anumite alimente sunt în mod special riscante pentru bebeluşi şi copii, din pricina formei lor. Nucile sunt cele mai cunoscute exemple – nucile întregi (sau bucăţi mari) ar trebui evitate până când copilul are cel puţin trei ani pentru că se pot bloca uşor în traheea unui copil mic. Ar trebui scoşi sâmburii unor fructe cum sunt cireşele înainte de a le oferi bebeluşului şi e de asemenea o idee bună să tăiaţi fructele mici, rotunde, cum sunt strugurii şi roşiile cherry. Aveţi grijă la prăjituri, tocăniţe şi salate care pot conţine bucăţele mici, tari de mâncare. Peştele cu oase trebuie evitat, iar cartilagiile ar trebui îndepărtate de pe carne.

Sarea

Sarea nu e bună pentru bebeluşi; rinichii lor nu sunt suficient de maturi pentru a-i face faţă şi prea multă sare poate provoca boli grave. E mai bine pentru sănătatea pe termen lung a bebeluşului să păstraţi nivelul de sare la un nivel scăzut, aşa încât să nu capete gustul mâncării sărate la vârstă adultă.

Mâncăruri sărate care sunt bune o dată sau de două ori pe săptămână, în cantităţi mici

(E bine să le oferim bebeluşilor apă sau lapte matern împreună cu aceste alimente, pentru a elimina sarea în exces din organism.)

- brânzeturi tari (cum e parmezanul)
- cârnaţi (inclusiv pepperoni sau cârnaţi de tip salami)
- şuncă
- bacon
- fasole gătită
- drojdie
- pizza.

Mâncăruri sărate care trebuie evitate, dacă e posibil:

- alimente gata preparate
- unele cereale pentu micul dejun (verificaţi eticheta)
- gustări sărate, cum sunt chipsurile
- paste gata pregătite sau sosuri curry
- sosuri cum sunt ketchupul sau sosul maro
- sosuri sau supe pregătite pe bază de cuburi
- supe la conservă şi amestecuri ambalate
- carne sau peşte afumat
- anşoa
- măsline (în saramură)
- sos de soia.

Sarea e adăugată la multe mâncăruri pentru a spori aroma, mai ales la mâncăruri gata preparate, la sosuri cumpărate sau la supe şi e folosită drept conservant în mâncăruri cum sunt şunca şi în alte alimente la conservă. Multă sare e de fapt „ascunsă" în mâncarea noastră, nu adăugată în timpul gătitului, deci pentru a evita sarea în exces trebuie să ne gândim ce anume cumpărăm şi cum anume gătim.

Bebeluşii până la un an nu ar trebui să primească mai mult de 1g de sare (0,4 g de sodiu) pe zi. Mâncărurile gata pregătite conţin niveluri de sare mult prea ridicate pentru bebeluşi. Chiar unele brânzeturi cum e parmezanul, feta sau alte brânzeturi procesate (elii, brânza topită la baton sau triunghiuri) pot conţine peste 1 g de sare la 100 g de produs (deşi e puţin probabil ca un bebeluş să mănânce atât de multă brânză într-o zi!) şi unele feluri de pâine pot conţine 1 g de sare la câteva felii. Prin urmare, deşi pâinea şi brânza pot fi alimente bune, ele nu ar trebui oferite bebeluşilor la fiecare masă.

Ca în cazul tuturor alimentelor, e nevoie să citim etichetele cu atenţie când le cumpărăm. Unii producători afişează sarea ca sodiu; multiplicaţi cu 2,5 această cantitate pentru a obţine cantitatea de sare. Ca un ghid general, un aliment are conţinut crescut de sare dacă are mai mult de 1,5 g de sare (0,6 g de sodiu) la 100 g, în vreme ce un conţinut scăzut de sare e undeva la 0,3 g sau mai puţin la 100 g.

Mulţi părinţi pregătesc propria lor mâncare fără sare când au un copil mic, aşa că bebeluşul poate să ia parte la masă fără niciun risc. Adesea descoperă că se pot dezbăra ei înşişi de obiceiul de a mânca sărat destul de repede, schimbând ceea ce mănâncă şi felul în care gătesc. Folosirea de ierburi aromatice şi condimente poate satisface nevoia de mâncăruri puternic aromate, dar evitaţi ardeiul iute în primele zile!

Sarea poate fi adăugată la majoritatea felurilor de către adulţi, dar ţineţi cont de faptul că pe măsură ce bebeluşul creşte, va copia tot ce faceţi şi voi, aşa că într-o zi va apuca recipientul de sare şi îşi va pune şi în mâncarea *lui*.

Zahărul

Zahărul este adăugat la multe alimente ca îndulcitor, dar nu oferă niciun nutrient esenţial, ci doar calorii „goale". De asemenea dăunează danturii, chiar şi înainte de a erupe. A oferi copilului la început alimente cu conţinut natural scăzut de zahăr îl va împiedica să tânjească după alimente extrem de dulci mai târziu.

Nu e nevoie să avem drept scop o dietă cu conţinut zero de zahăr, un biscuite când şi când, o prăjitură sau o budincă sunt OK, dar dulciurile procesate şi băuturile dulci acidulate nu au nicio valoare nutriţională reală şi ar trebui evitate. Chiar şi unele mâncăruri pentru bebeluşi procesate au mult zahăr, „ascuns", de pildă sosurile, cerealele pentru micul dejun, iaurturile cu arome şi conservele de fasole gătită. Aveţi grijă la denumiri precum sucroză, dextroză, fructoză, sirop de glucoză, sirop de porumb, care apar pe etichete, sunt tot atâtea nume pentru zahăr.

Puteţi reduce cantitatea de zahăr pe care o folosiţi când gătiţi adaptând reţete, folosind, de exemplu, mere dulci pentru consum la plăcintele cu mere în loc de mere pentru gătit, sau adăugând banane pasate pentru a îndulci felurile de mâncare. Melasa e un îndulcitor natural care poate fi util. Şi înjumătăţirea cantităţilor de zahăr din multe reţete nu va face diferenţa în privinţa funcţionării reţetei.

Alte alimente nepotrivite

E mai bine să evitaţi mulţi aditivi şi conservanţi artificiali sau îndulcitori – cei care încep cu E, glutamatul de sodiu, (MSG), aspartamul etc. În general, cu cât are mai puţine ingrediente un aliment ambalat, cu atât e mai bun. Şi e o idee foarte bună să gătiţi doar cu ingrediente naturale dacă puteţi.

Părinţii erau sfătuiţi să evite să ofere bebeluşilor albuş de ou. Această restricţie nu mai e considerată necesară acum că vârsta de şase luni e vârsta minimă recomandată pentru toate alimentele solide, dar ouăle trebuie bine gătite (inclusiv gălbenuşul), pentru

că pot conţine salmonella, care poate provoca infecţii digestive grave.

Mierea crudă e mai bine să fie lăsată până după un an, pentru că prezintă risc de botulism, o altă boală gravă.

Tărâţele crude sau produsele pe bază de tărâţe (adesea comercializate drept cereale „cu conţinut ridicat de fibre), pot irita tractul digestiv şi pot interfera cu absorbţia de nutrienţi esenţiali, cum sunt fierul şi calciul; nu ar trebui oferite bebeluşilor.

Băuturile

În afară de mesele normale de lapte, bebeluşii nu au nevoie de alte băuturi în afară de lapte matern sau apă (vezi pagina 158 pentru mai multe detalii despre băuturi). E în mod special important să evităm următoarele:

- *Cafea, ceai, băuturi de tip cola.* Toate acestea conţin cofeină, care este un stimulent şi îl pot irita pe bebeluş. Ceaiul interferează cu absorbţia de fier.

- *Băuturile îndulcite sau acidulate şi sucurile de fructe nediluate.* Acestea au un conţinut ridicat de zahăr şi sunt foarte acide.

- *Laptele.* Laptele de animale este foarte sătios şi taie apetitul bebeluşului pentru lapte matern sau lapte praf. Nu ar trebui oferite ca băutură copiilor sub un an (deşi pot fi folosite la gătit şi cu cereale de la şase luni).

În afară de aceste alimente şi băuturi, bebeluşul poate primi orice mâncaţi şi voi. Dacă nu bănuiţi vreo alergie în familie (vezi pagina următoare), oferiţi-i o selecţie echilibrată de alimente şi lăsaţi-l pe el să aleagă ce mănâncă. De fapt, cu cât e mai mare varietatea de gusturi şi consistenţe pe care i se permite să le încerce (şi să le refuze) când e mic, cu atât mai probabil e că se va bucura de multe mâncăruri bune mai târziu.

Alimente care pot provoca alergii

Aşteptând până la vârsta de şase luni pentru a introduce alimentele solide deja reduceţi riscul ca bebeluşul să dezvolte alergii alimentare. Totuşi, dacă există în familie alergii la alimente cum sunt alunele, fructele de mare, grâu, căpşune, citrice, kiwi, nuci, seminţe, roşii, peşte, ouă sau produse lactate trebuie să fiţi prudenţi când introduceţi alimentele solide. Alăptarea cât de mult e posibil va ajuta de asemenea, mai ales când se introduc alimente noi. A lăsa o pauză de câteva zile între alimentele care vă îngrijorează vă va permite să depistaţi orice reacţie posibilă. Dacă aveţi îndoieli, discutaţi cu medicul sau, dacă bebeluşul e deja în grija unui nutriţionist sau pediatru, cereţi-le lor sfatul.

Nu toate reacţiile la alimente sunt provocate de alergii, unele sunt rezultatul unor intoleranţe alimentare temporare. Mulţi copii care au reacţii la alimente ca bebeluşi vor putea tolera aceste alimente spre trei ani. Deci, chiar dacă bebeluşul vostru nu reacţionează prea bine la un aliment, e posibil să nu trebuiască să îl evite la nesfârşit.

Unii bebeluşi se irită în jurul gurii când mănâncă citrice sau căpşune. E posibil să fie o reacţie la conţinutul ridicat de acid al acestor fructe, dar poate fi şi o reacţie alergică. Dacă nu sunteţi siguri, cereţi sfatul medicului şi aveţi încredere în bebeluş dacă refuză un aliment – unii părinţi îşi amintesc că, bebeluşi fiind, copiii lor refuzau chiar alimentele la care s-a dovedit mai târziu că erau alergici.

„Oscar a încercat o căpşună când avea vreo opt luni şi a căpătat o iritaţie urâtă pe faţă. După aceea nu a mai vrut să mănânce căpşune. Le strângea, le strivea, dar nu le mai mânca."

Natalie, mama lui Oscar, 14 luni

GRÂUL ŞI GLUTENUL

Există multe dezbateri pe tema introducerii alimentelor care conţin gluten. Toate alimentele care conţin grâu (de pildă, pâinea, prăjiturile, pastele) conţin gluten; unii oameni care sunt intoleranţi la gluten nu pot consuma nici alimente care conţin ovăz, secară sau orz, dar grâul e principalul vinovat. Unele dovezi sugerează faptul că expunerea timpurie la gluten reduce şansele intoleranţei, dar alte cercetări sugerează că ar trebui amânate până după un an. Dacă aveţi istoric familial de intoleranţă sau alergie la grâu, e bine să staţi de vorbă cu medicul pediatru înainte de a-i oferi bebeluşului grâu.

Din fericire, grâul nu e greu de evitat dacă vă doriţi acest lucru. Majoritatea supermarketurilor oferă acum o gamă largă de soiuri de pâine fără grâu, paste şi alte produse, în vreme ce orezul, porumbul, quinoa şi grâul negru sunt alternative utile în feluri de mâncare delicioase. Făina din diverse varietăţi antice de grâu cum sunt spelta, kamut sau din grâu încolţit (faţă de grâul boabe) este adesea mai bine tolerată decât cea din celelalte specii. Nucile măcinate pot fi folosite ca substitut de făină în anumite reţete, aşa cum se pot folosi făinuri din leguminoase, cum e făina de năut.

Pe cât posibil, încercaţi să-i oferiţi bebeluşului o dietă variată, fără ca un singur aliment să se regăsească în cantităţi prea mari zilnic. Gândiţi-vă dacă nu cumva aveţi anumite rutine care îi limitează copilului gama de alimente zilnice. De pildă, mulţi oameni în Marea Britanie consumă lactate şi pâine cel puţin de două ori pe zi, în fiecare zi; ambele sunt cauze obişnuite de intoleranţe şi alergii în această ţară.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Fern nu îşi dădea prea bine seama ce e mâncarea la şase luni. La şapte luni, a început să îşi dea seama că noi mâncam, dar dacă îi puneam ceva din farfuriile noastre în faţă, nu părea să o intereseze prea mult. Doar de curând a început să încerce să ajungă la mâncare. Şi la 10 luni nu avem niciun motiv să îi oferim piure din linguriţă, e mai uşor să îi dăm mâncare adevărată şi să o lăsăm să se descurce singură.

De obicei ronţăie câte un os de pui, iar dacă are câte o bucată de banană mestecă un pic cu gingiile, mai scuipă, se mai joacă, dar nu neapărat o şi mănâncă. Cel puţin o duce la gură, în timp ce până de curând era aproape imediat scuipată.

Avem multe alergii în familie şi Fern a avut reacţii urâte la alimente pe care le-am consumat eu, prin laptele matern. Ne-am dat seama că era vorba de creveţi, grapefruţ şi porc şi de când le-am eliminat e mult mai bine. Prin urmare încerc să introduc alimentele de bază, pentru a vedea cum îi merge; până acum a mâncat doar banană, avocado, pui, cartof şi pătlagină. Cred că progresul lent în privinţa alimentelor solide e legată de alergiile ei.

În familia noastră mai e un bebeluş care e doar cu două săptămâni mai mare ca Fern. El a început cu alimentele solide de la patru luni şi are de mult trei mese pe zi, aşa că uneori facem comparaţie între ei. Oricine poate vedea că Fern e la fel de sănătoasă precum celălalt bebeluş. Dar toţi întreabă : „Mănâncă deja?“ O parte din familie înţelege, dar ceilalţi consideră că ar trebui să o hrănesc cu forţa. Presupun că ei cred că ar trebui să mănânce deja ce mănâncă toţi. Dar eu cred că atunci când e pregătită e pregătită. Şi e chiar un bebeluş mare.

Sandra, mama lui Reuben, 3 ani,
şi a lui Fern, 10 luni

Faptul că hotărâţi sau nu să evitaţi anumite alimente nu ar trebui să vă afecteze decizia de a lăsa bebeluşul să se hrănească singur, câtă vreme aveţi grijă ce îi oferiţi. Mulţi părinţi pur şi simplu adaptează propriile mese până când bebeluşul are în jur de un an, lăsând deoparte alimentele pe care nu vor să i le ofere bebeluşului.

Grăsimile

Bebeluşii şi copiii mici au nevoie de mult mai multe grăsimi în dieta lor decât adulţii, pentru că ard energia cu uşurinţă. Prin urmare, dacă aveţi în familie o dietă cu puţine grăsimi va trebui să îi oferiţi bebeluşului alimente bogate în grăsimi. Nu e nicio grabă totuşi, în primele luni de acomodare cu hrana solidă bebeluşul primeşte mare parte din nutrienţi din laptele matern sau lapte praf, amândouă conţinând din plin grăsimi.

Cele mai sănătoase grăsimi pentru întreaga familie sunt cele care nu provin din lactate/animale, cum ar fi uleiurile vegetale, uleiul de peşte, uleiul de măsline şi uleiurile conţinute de nuci şi seminţe. Dar produsele lactate, cum sunt brânza şi iaurtul, sunt bune pentru bebeluşi; spre deosebire de adulţi, ei au nevoie de varianta nedegresată.

Grăsimile hidrogenate (sau grăsimi nesaturate) sunt folosite în multe alimente procesate industrial, cum sunt biscuiţii, prăjiturile, plăcintele, margarinele şi interferează cu acţiunea benefică a grăsimilor sănătoase. Asemenea alimente trebuie evitate dacă e posibil.

Fibrele

Majoritatea fibrelor alimentare sunt bune pentru bebeluşi, pentru că îi ajută să îşi menţină sănătatea tractului digestiv. Totuşi, bebeluşii nu ar trebui să primească tărâţe crude sau cereale cu conţinut bogat de fibre (vezi pagina 108). E bine să limităm cantitatea de cereale integrale (pâine integrală, orez brun, paste integrale) pe care le primeşte un bebeluş. Conţinutul

ridicat de fibre al acestor alimente le va da senzaţia de saţietate şi nu vor mai avea loc pentru alimente cu alte proprietăţi nutritive importante.

Totuşi, nu e nevoie să trecem la pâine albă dacă în mod normal consumaţi pâine integrală, sau să abandonaţi orezul brun cu totul. De fapt, probabil e o idee bună să îl obişnuiţi pe copil cu alimentele integrale de la început, pentru că sunt mai hrănitoare decât cele procesate. Pur şi simplu trebuie să vă asiguraţi că a primit şi alte alimente hrănitoare, din care poate alege, ca să poată decide câte alimente pe bază de cereale integrale consumă. Unii părinţi alternează orezul brun cu cel alb, pastele şi pâinea, pentru ca bebeluşul să primească o varietate cât mai mare (vezi pagina 202 pentru mai multe informaţii despre fibre).

Adaptarea hranei în primele luni

Mai jos vă prezentăm câteva sugestii pentru a vă ajuta să adaptaţi felurile comune de mâncare aşa încât să le poată consuma şi bebeluşul.

Fructe şi legume

Legumele care sunt tari când sunt crude ar trebui tăiate în formă de bastonaş sau deget (şi nu în formă de felie rotundă) şi gătite (fără sare) aşa încât să fie mai moi, dar nu prea moi (*al dente* poate e potrivit pentru voi, dar ţineţi minte că bebeluşul nu are prea mulţi dinţi!) Fiertul sau gătitul la aburi este bun, dar o alternativă gustoasă este gătitul bastonaşelor de legume la cuptor.

„Prima dată când Callum a primit bucăţele de morcov erau insuficient gătite la aburi, aşa că doar le-a supt puţin şi au devenit din ce în ce mai moi. Mi-a luat ceva să înţeleg că el avea nevoie ca legumele să fie gătite cu câteva minute în plus faţă de noi, ca să le poată mânca."

Ruth, mama lui Callum, 18 luni

Astfel vor fi puţin crocante, şi mai uşor de apucat (ţineţi cont de faptul că morcovii, cartofii dulci şi păstârnacul se micşorează când sunt coapte, deci tăiaţi bucăţi mai groase). Bastonaşele din legume mai moi, cum este castravetele, pot fi oferite ca atare, crude.

Fructele mari cum sunt pepenele şi papaya pot fi tăiate în formă de deget sau felii mai mici, în vreme ce fructele mici (cum sunt strugurii) ar trebui tăiate pe jumătate pentru a fi mai uşor de mânuit şi plimbat în gură fără pericol. Fructele cum sunt merele, perele şi nectarinele pot fi oferite întregi. Merele mai moi sunt mai bune decât cele tari pentru că sunt mai uşor de mestecat şi se rup mai greu în bucăţi mari.

Cel mai bine e să lăsaţi ceva coajă pe cele mai multe fructe şi legume pentru a fi mai uşor de ţinut, cel puţin până când copilul poate muşca bucăţele. Merele, perele, avocado, mango şi cartofii merg mai bine cu ceva coajă. Bebeluşul îşi va da seama curând cum să ţină coaja şi să ronţăie miezul cu dinţii (sau gingiile).

Mulţi părinţi oferă bananele cu ceva coajă: spălaţi bine fructul înainte (în caz că vor mesteca şi coaja), apoi lăsaţi ceva miez în afară, ca şi cum ar ţine un cornet cu îngheţată. Imediat ce bebeluşul devine mai priceput, lăsaţi-l să încerce banana fără coajă, pentru a-şi da seama câtă presiune trebuie să aplice înainte de a o strivi cu totul!

Sfaturi

- Cuţitaşele pentru cartofi prăjiţi (acele instrumente populare în anii 1970 pentru a tăia cartofii cu mici zimţi) pot fi utile pentru a tăia fructe şi legume aşa încât bebeluşului să îi fie mai uşor să le ţină.
- Dacă muşcaţi o bucăţică din fructul întreg înainte de a i-l oferi bebeluşului îi veţi uşura lui sarcina de a ajunge la miez.
- Poate fi util să păstraţi la congelator porţii suplimentare de legume gata preparate, în cazul în care doriţi să mâncaţi ceva ce nu vreţi să îi oferiţi şi copilului.

- Legumele pasate sunt un sos perfect pentru paste.

Carnea

Pentru început, e cel mai bine să oferiţi carnea în bucăţi mari, care pot fi ţinute cu uşurinţă şi supte sau mestecate. Puiul e probabil cel mai uşor de gestionat la început, mai ales când e oferit cu tot cu os, pentru a fi ronţăit. Copanele de pui sunt cele mai bune pentru că sunt uşor de ţinut, iar carnea de pe ele este mai puţin sfărâmicioasă decât cea de pe piept. Înlăturaţi toate oscioarele şi toate cartilagiile înainte de a-i oferi carnea copilului.

Carnea poate fi mai moale dacă e fiartă decât dacă e coaptă. Nu e nevoie să îi oferiţi mereu bucăţi mari, totuşi veţi vedea că bebeluşul poate gestiona carnea tocată foarte bine cu degetele (bucăţile mici îl vor pune cel mai mult în dificultate la început, pentru că nu va putea ajunge la ele odată ce şi-a închis pumnul în jurul lor).

Sfat

Puteţi tăia carnea de porc, vită, sau miel *transversal*, nu de-a lungul fibrelor, pentru a o face mai uşor de mestecat. Totuşi, pentru carnea de pasăre (pui, curcan, raţă) e mai bine să tăiem carnea de-a lungul fibrelor, altminteri va fi prea sfărâmicioasă pentru a o ţine.

PREMESTECAREA

E un fapt des întâlnit în unele culturi ca adulţii să mestece hrana bebeluşilor înainte de a le-o oferi, pentru a o înmuia şi a o amesteca cu saliva, pentru a fi mai uşor de digerat. Mâncarea e trecută apoi din gura mamei direct în gura bebeluşului, ca un fel de sărut, sau este oferită bebeluşului cu mâna. Premestecarea se face adesea cu carne, pentru a rupe fibrele, aşa încât bebeluşul să se descurce mai uşor. Nu există niciun motiv pentru care părinţii care practică autodiversificarea n-ar trebui să facă acest lucru,

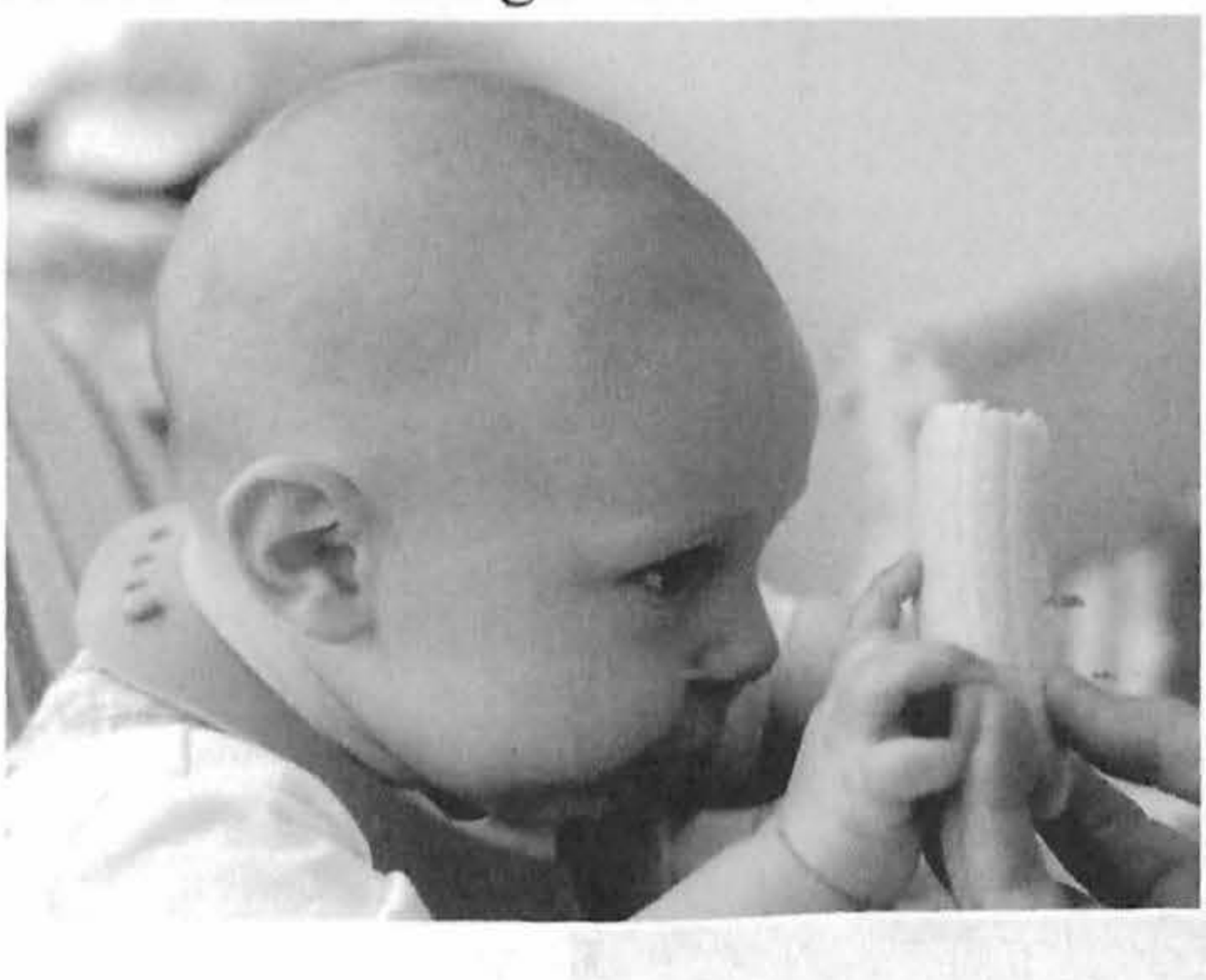
dar nu pare să fie necesar. Deşi bebeluşii mici nu pot mesteca cu uşurinţă carne (mai ales carne roşie), probabil că au beneficii doar sugând-o – extrag astfel sucurile (sângele), bogate în fier. Dacă altcineva mestecă înaintea lor carnea, bebeluşul va primi mai curând proteinele din carne, dar va pierde ceva din fier.

PRIMELE ALIMENTE UŞOR DE APUCAT

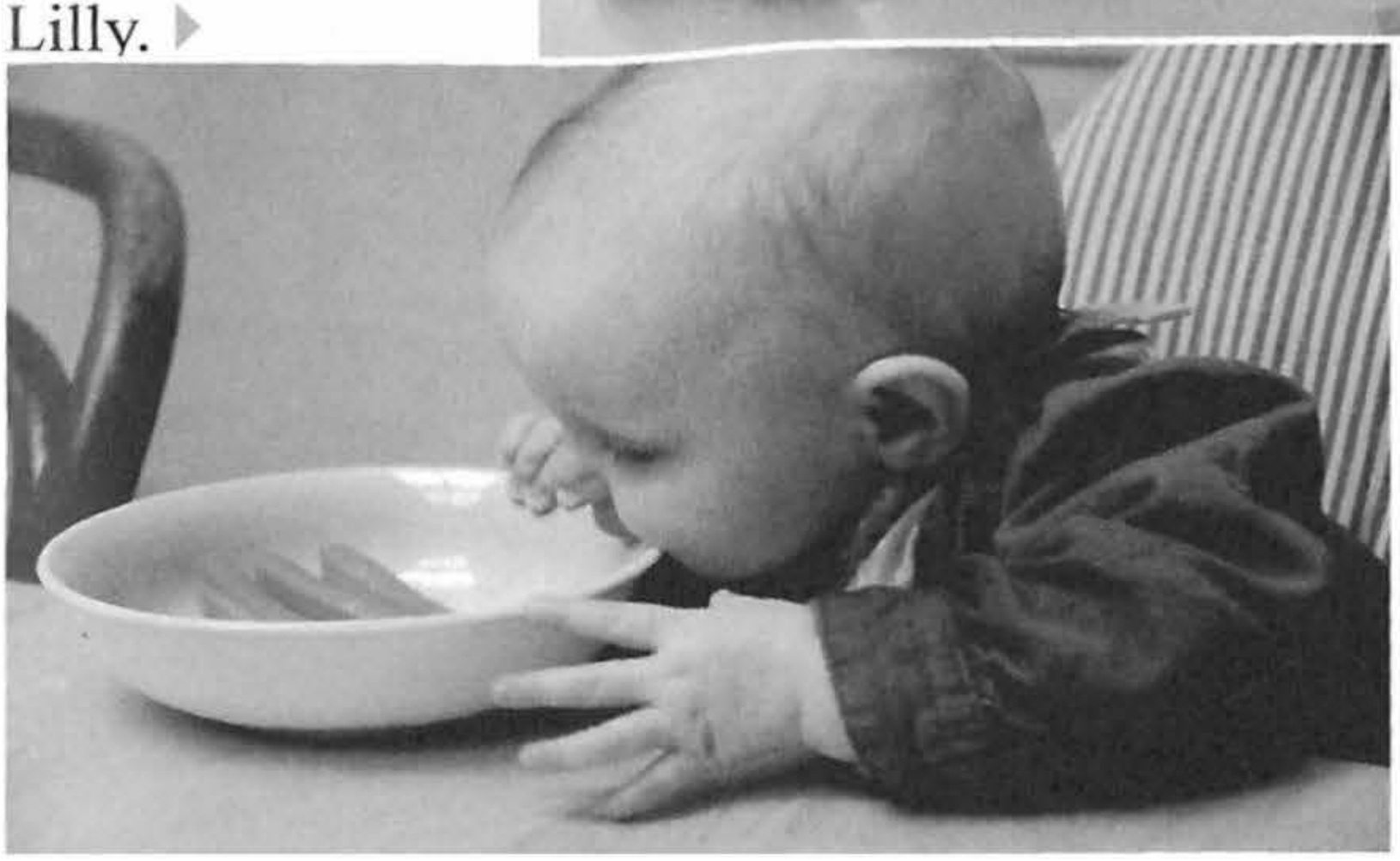
- legume gătite la aburi (sau uşor fierte) cum sunt fasolea verde, porumbul dulce mic, mazărea dulce, bamele;
- inflorescenţe gătite la aburi (sau uşor fierte) de conopidă sau broccoli;
- bastonaşe din legume gătite la aburi, uşor fierte sau coapte precum morcov, cartof, vânătă, cartof dulce, păstârnac, dovlecel, dovleac, nap;
- bastonaşe crude de castravete (păstraţi câteva din acestea gata pregătite în frigider pentru bebeluşii cu erupţii dentare, le calmează gingiile);
- felii groase de avocado (nu prea copt, altminteri va fi uşor de strivit);
- pui (sub formă de fâşie de carne sau carne de pe os) – cald (proaspăt gătit) sau rece
- fâşii subţiri de vită, miel sau porc, calde (proaspăt gătite) sau reci;
- fructe cum sunt perele, merele, bananele, piersicile, nectarinele, mango, fie întregi, fie bastonaşe;
- bucăţi de brânză tare – Cheddar, Gloucester;
- bucăţi de pâine;
- tartine de orez – fie simple, fie cu cremă de casă – din sardine, roşii, sau brânză de vaci.

Will, 5 luni, își folosește gura pentru a descoperi obiectele din jurul său; în câteva săptămâni, va proceda la fel cu primele lui alimente solide.

Pentru Jack, la 6 luni, această banană e ceva cu totul și cu totul nou de analizat–întâi prin atingere, apoi cu privirea, în cele din urmă gustând-o.



Aceste legume sunt exact mărimea potrivită pentru bebelușii de 6 luni ca Lilly.

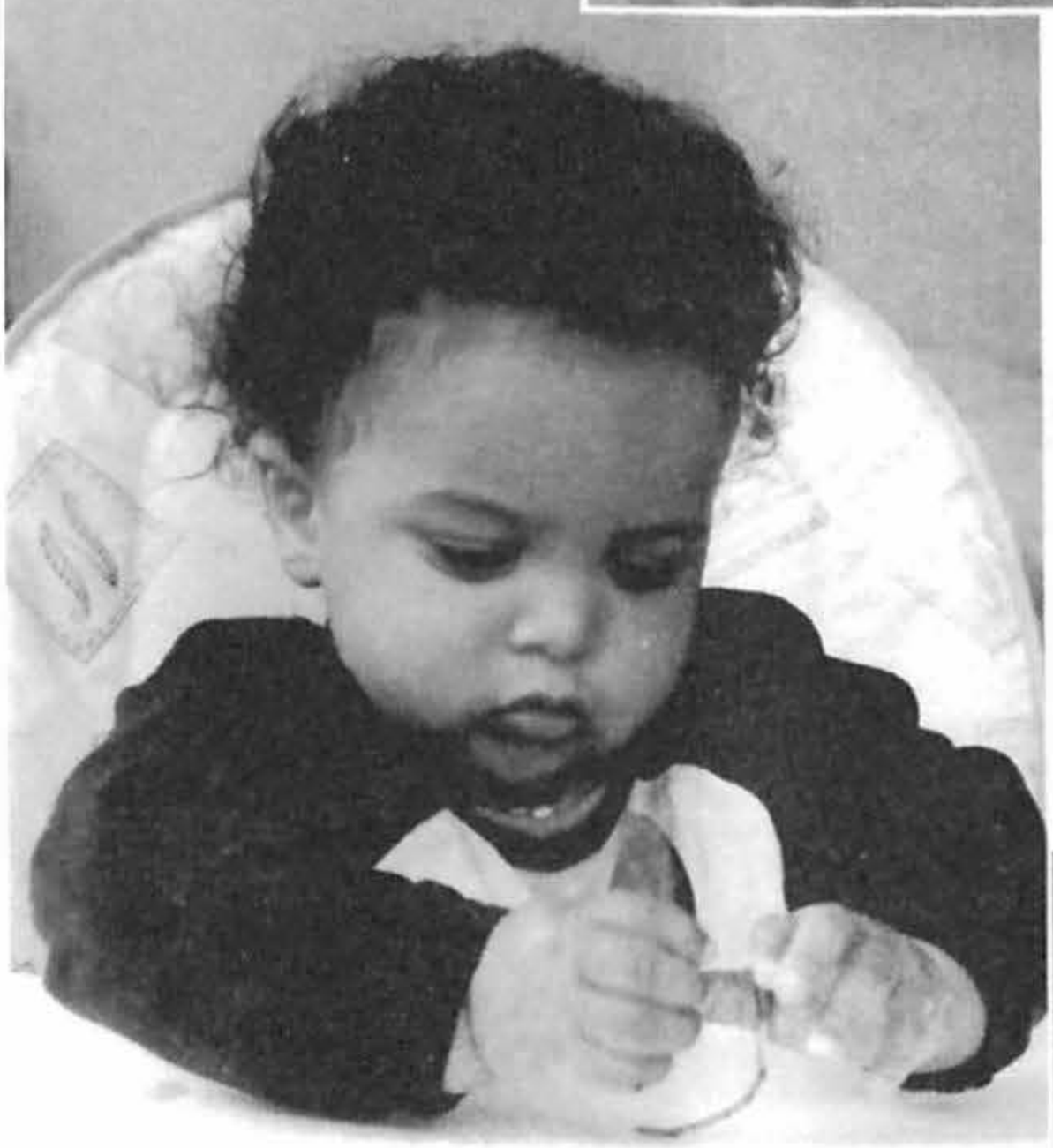


Bebelușii sunt foarte curioși în privința hranei– Tessa (puțin peste 6 luni) e fascinată de aceste bastonașe din morcovi.

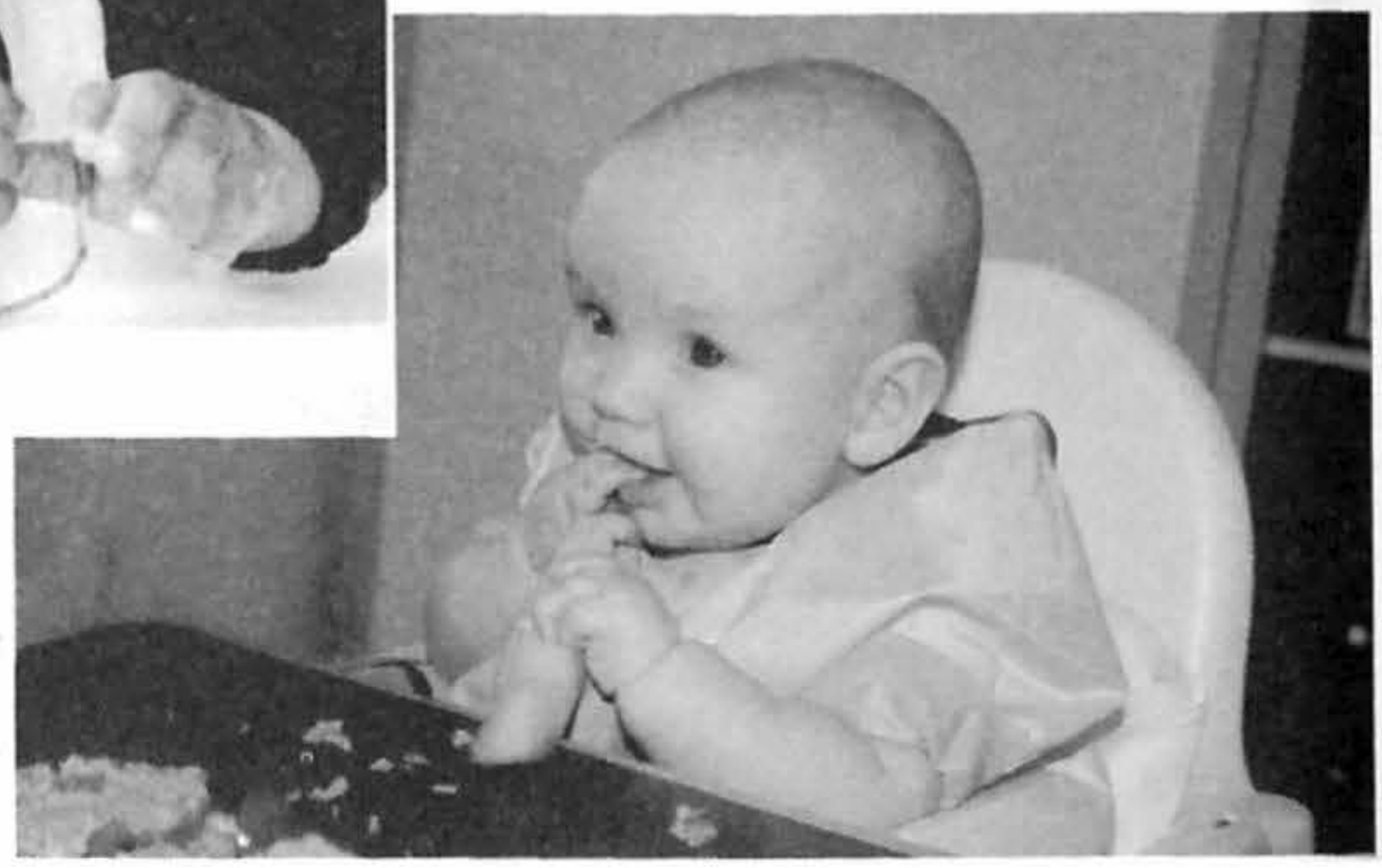
Felix, 6 luni, își folosește amândouă mânuțele pentru a-și duce brânza cu pâine la gură, dar n-a învățat încă de care parte să țină.

George, în vârstă de 6 luni, a pus ochii pe morcovii surioarei mai mari.

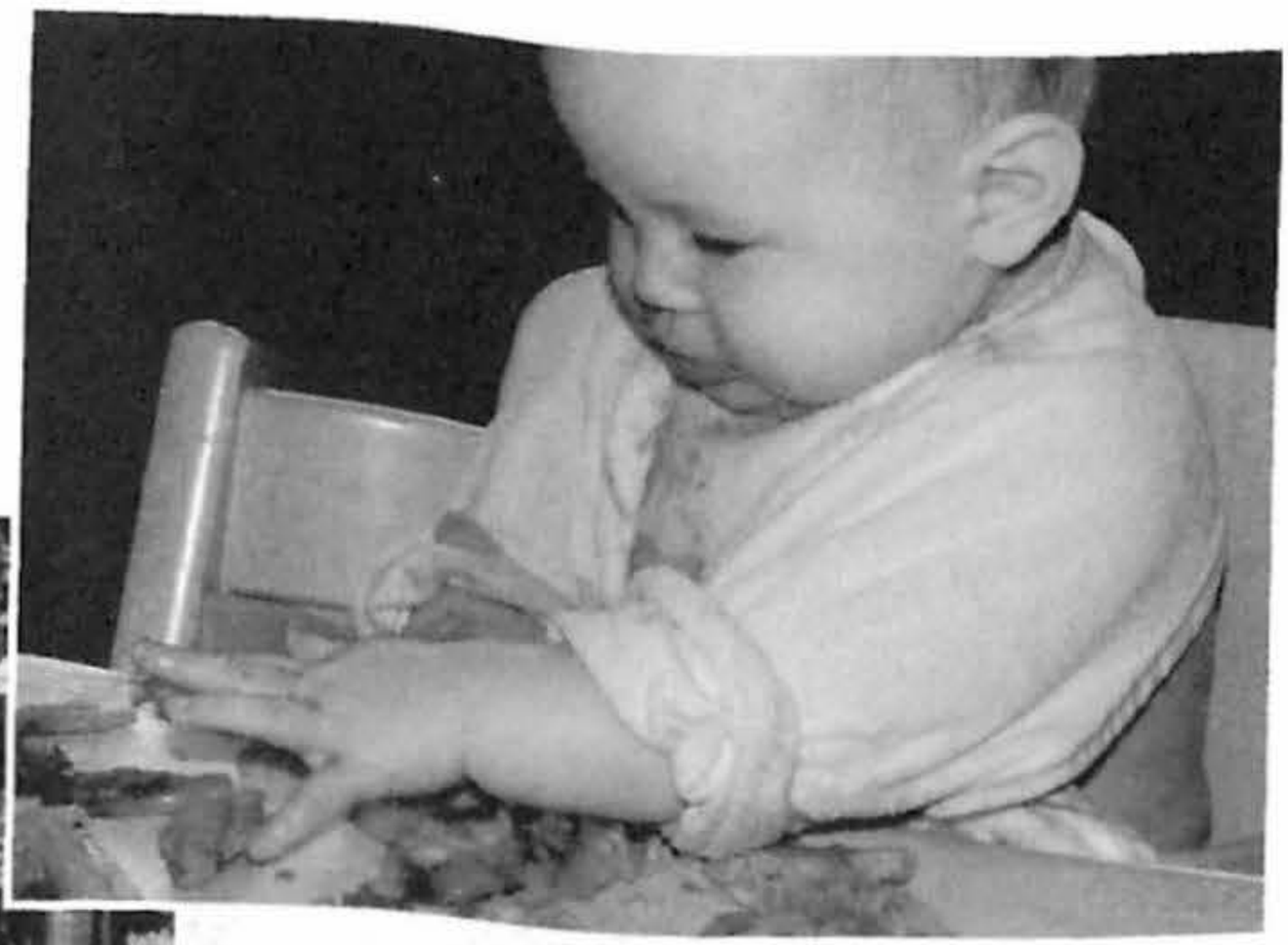
Owen, de 6 luni și jumătate încearcă să își dea seama cum să apuce o bucată alunecoasă de sfeclă din salata mamei lui.



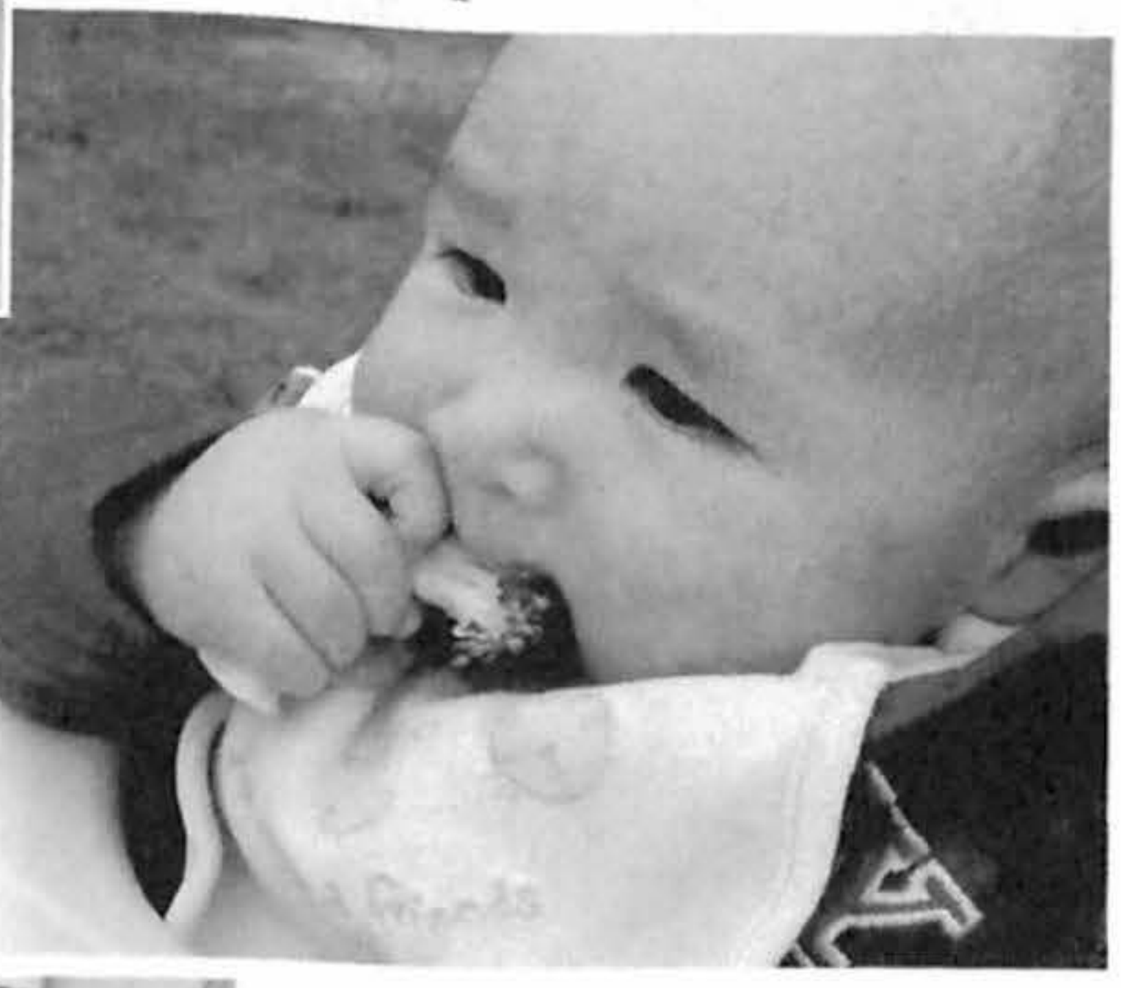
La 7 luni, Lara își ține alimente precum pepenele în gură cu ajutorul degetelor în timp ce le mestecă.



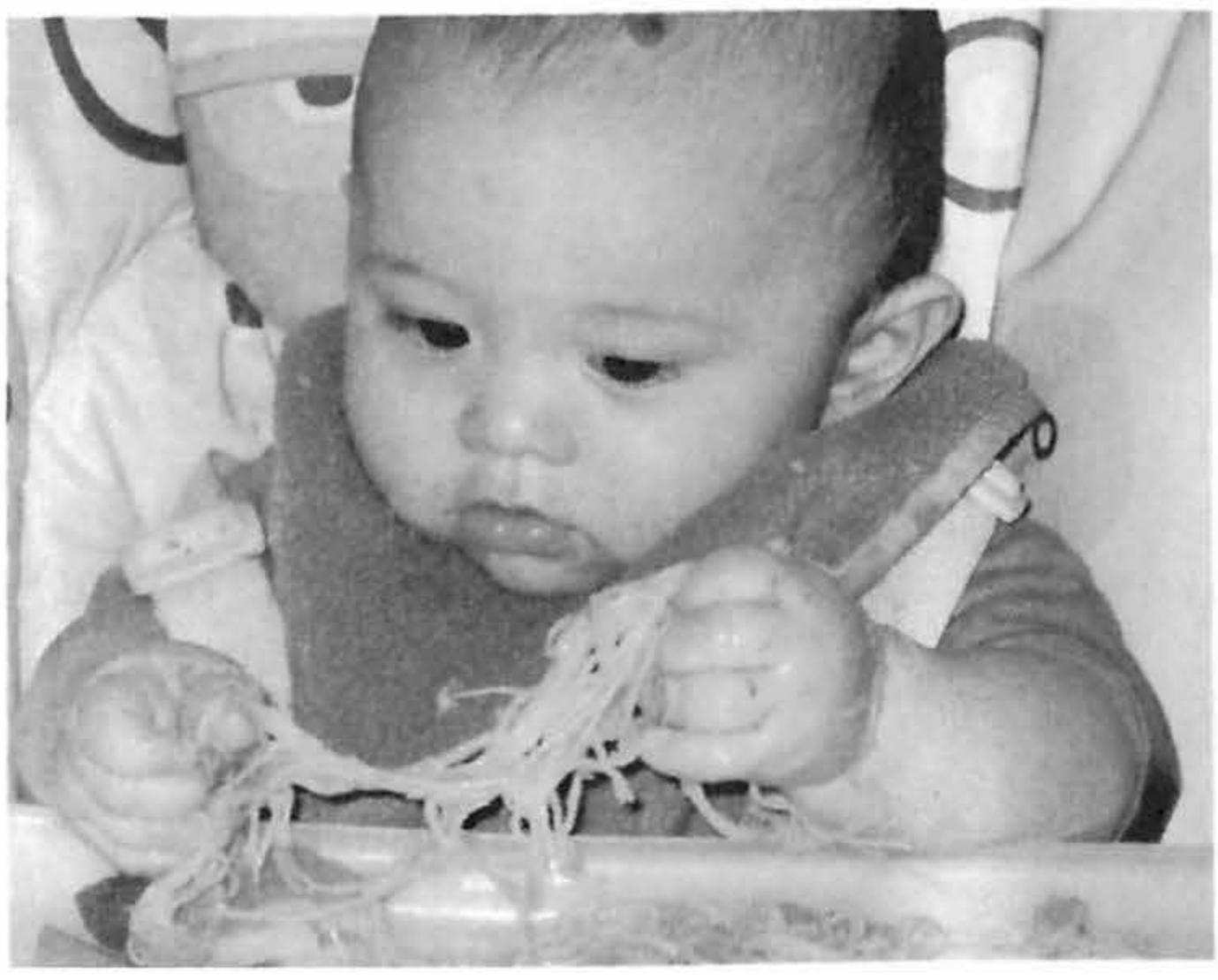
Charlie, care nu are încă 7 luni, e deja obișnuit să ia parte la mesele familiei și poate să apuce o bucată de carne din această tocăniță.



Max(7 luni) își ține bucata de broccoli de codiță așa încât să poată rontăi partea de sus.

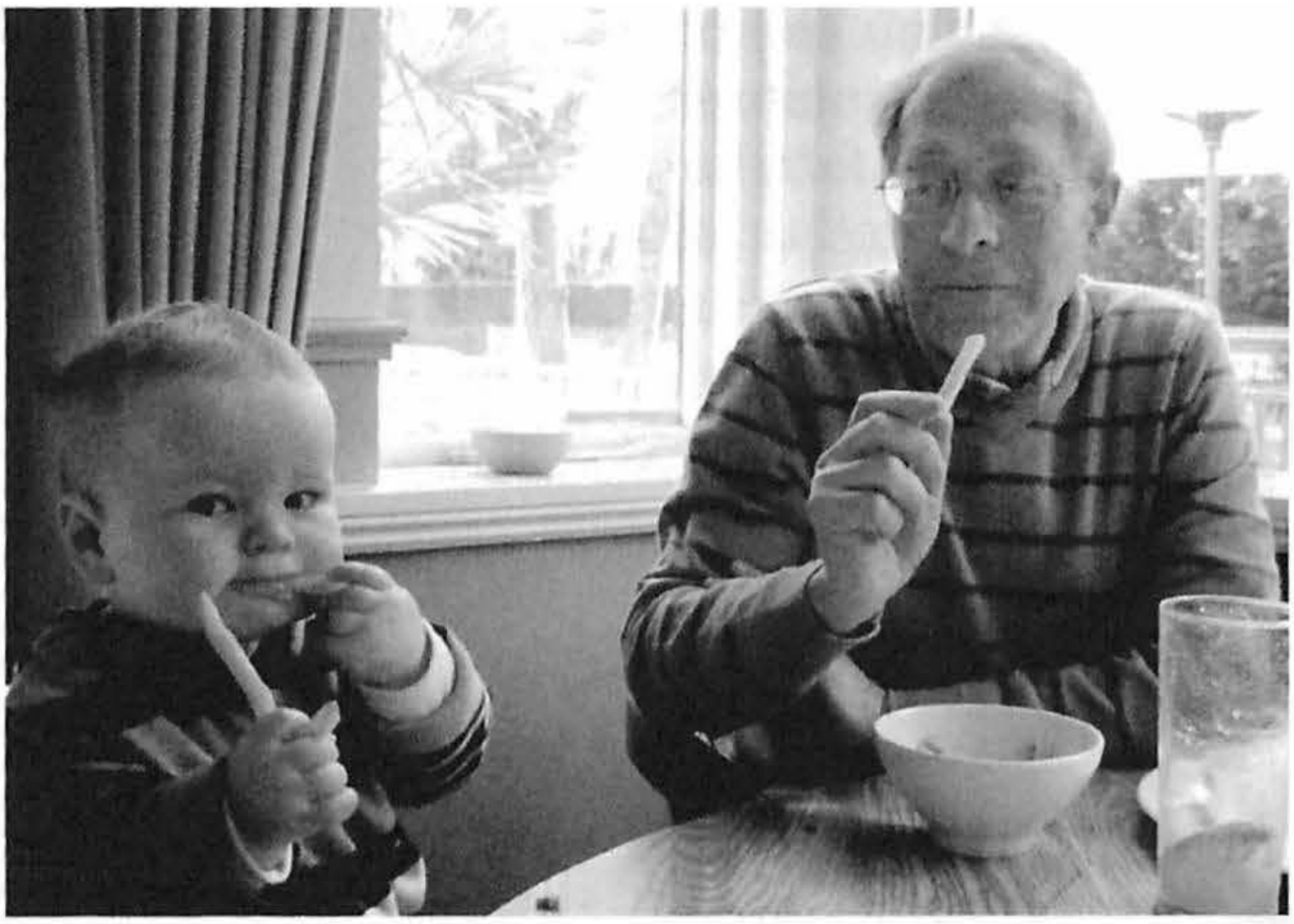


Mâncatul în oraș e foarte lejer când practici autodiversificarea; George,7 luni, se hotărăște ce să aleagă din farfuria mamei lui.

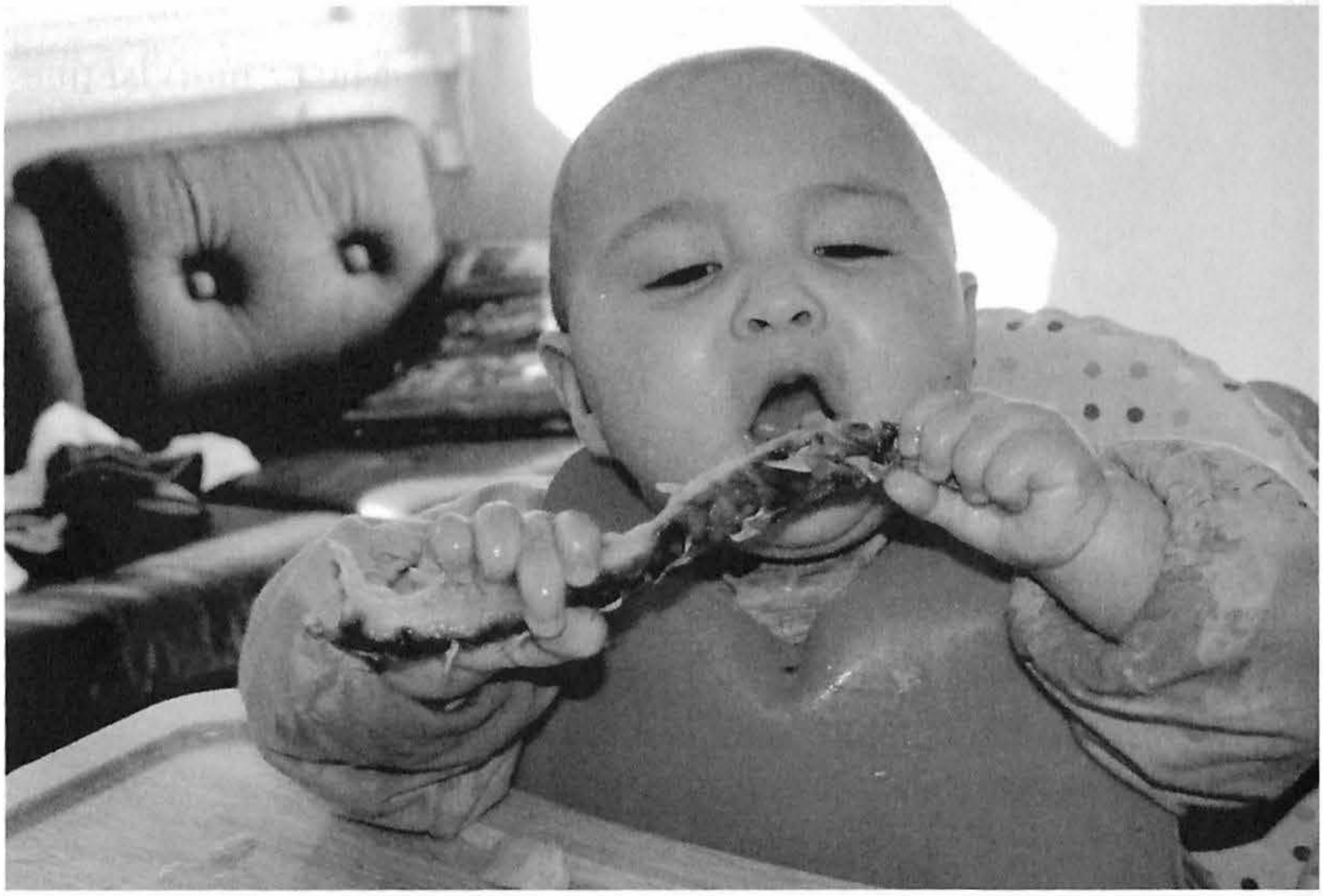


Aidan, la 7 luni și jumătate, descoperă cum anume se mănâncă tăițeii.

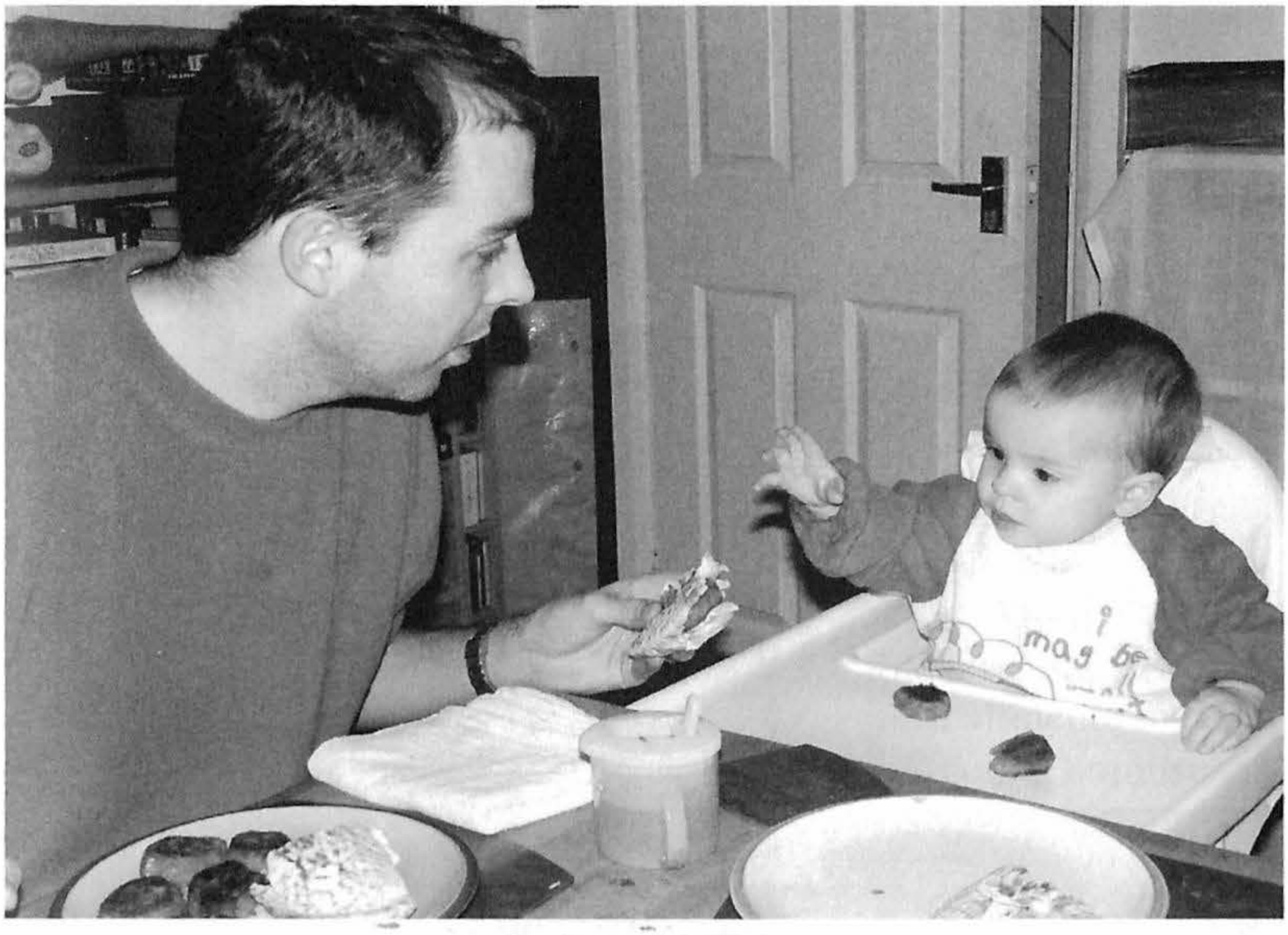
Jamie (7 luni) și bunicul său iau masa împreună la un pub din când în când. ▶



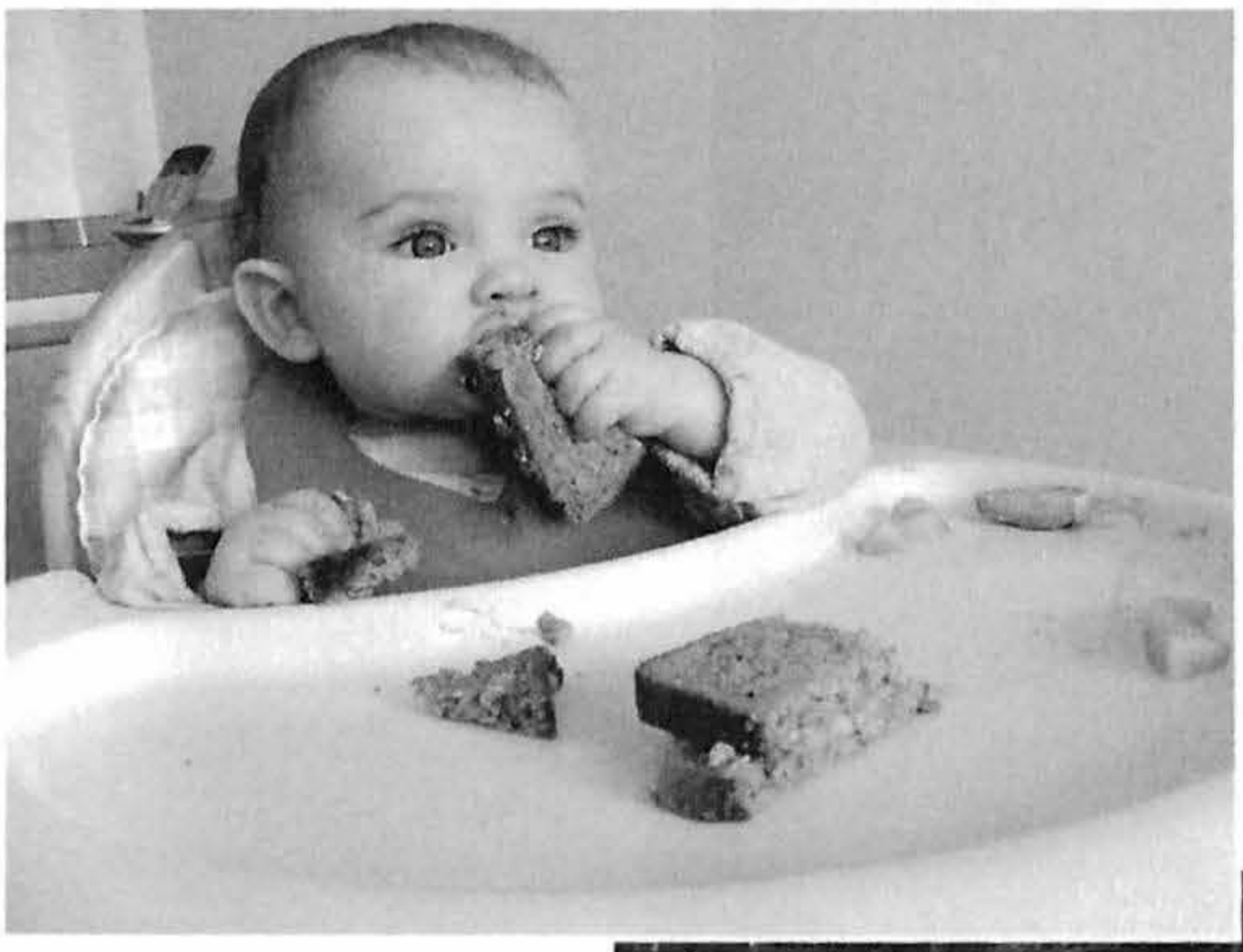
Oscar (8 luni) a descoperit cum să separe miezul unui ananas de coajă. ▼



◀ Robert (8 luni) își ține căpșuna cu grijă, să poată mușca bucățele mici din ea.



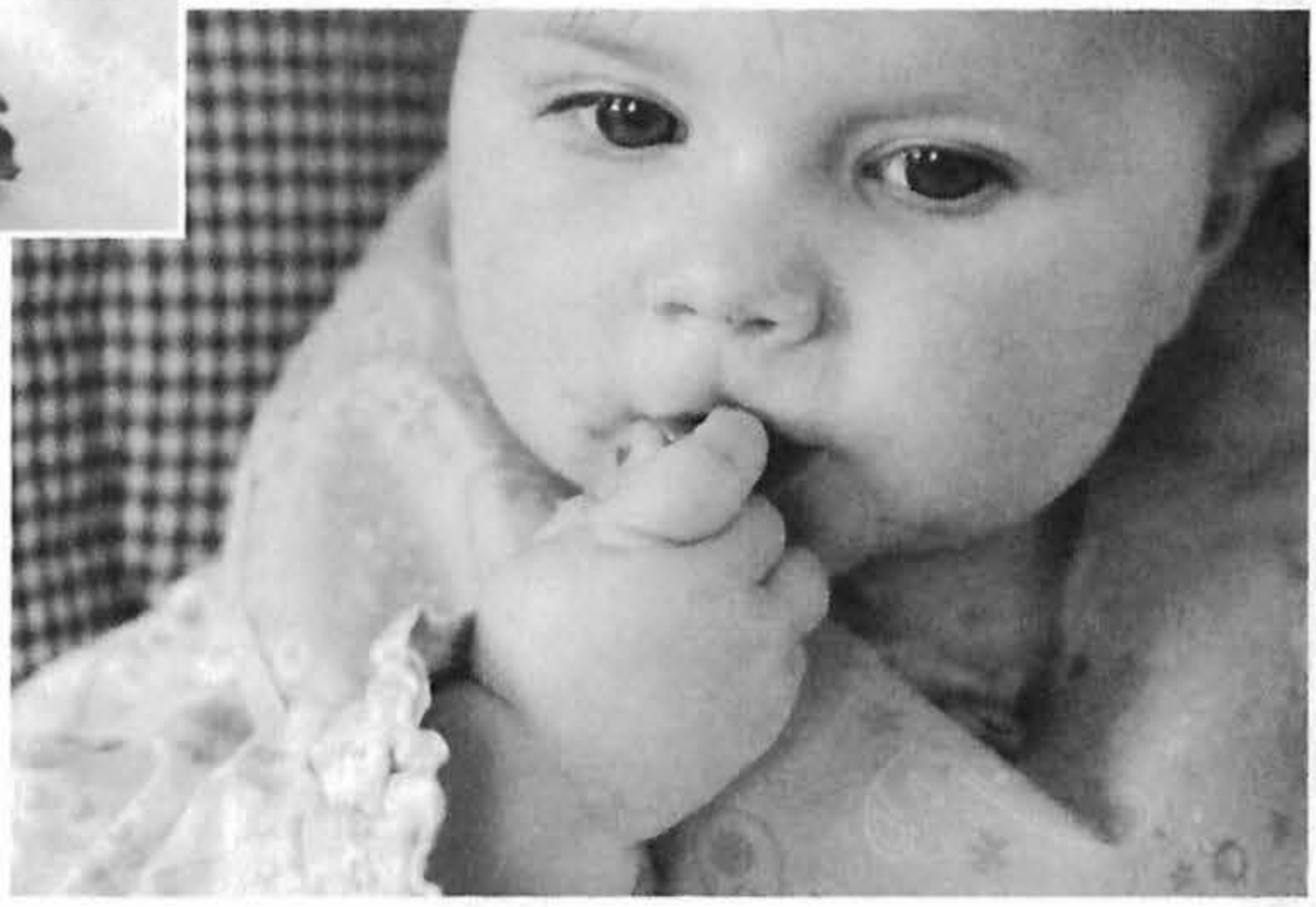
▲ Hannah (8 luni) vrea să mănânce falafel cu pitta, exact ca tatăl ei.



▲ La 8 luni și jumătate, William se descurcă foarte bine cu sendvișul cu avocado.

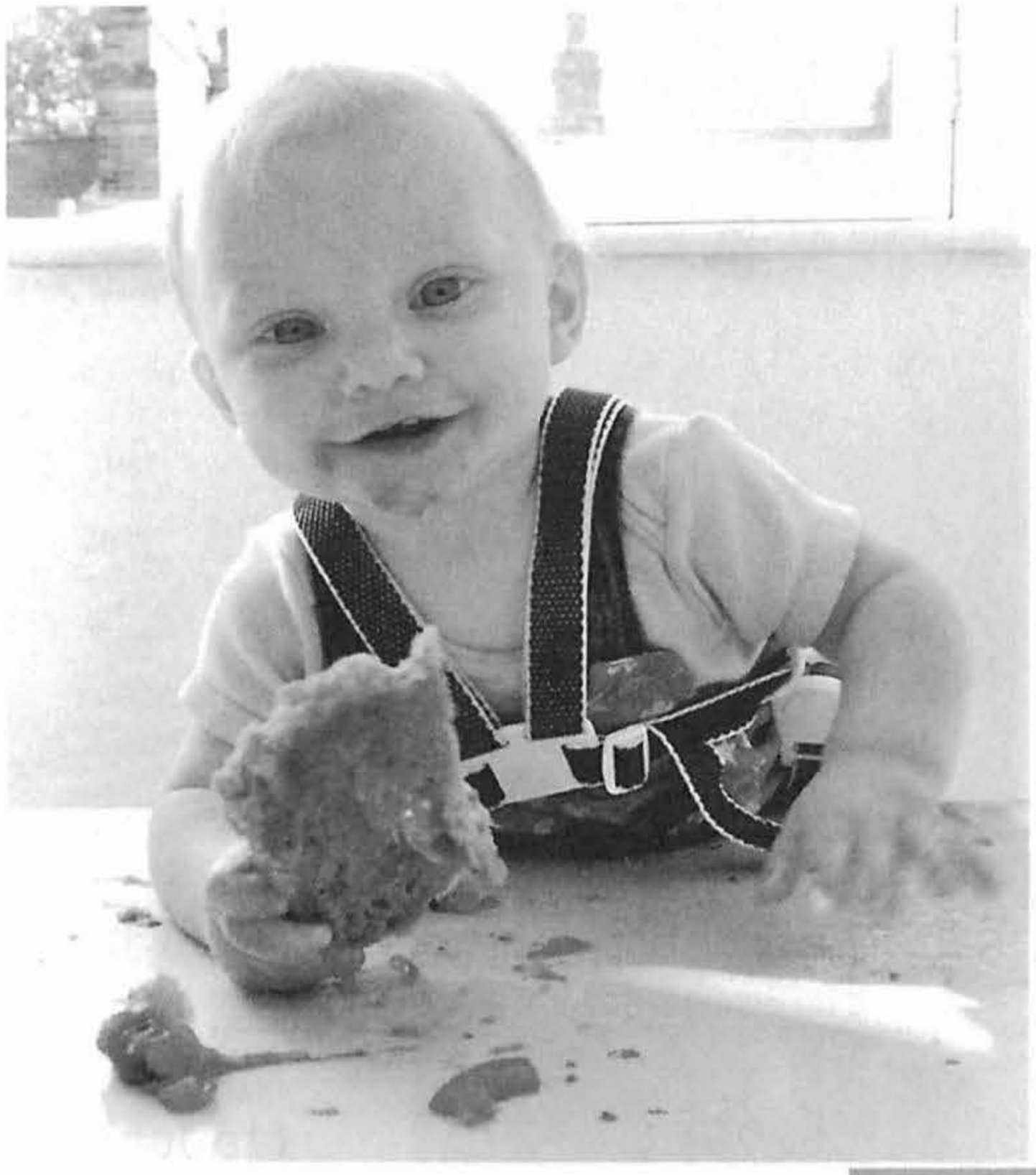
Deși Seren (9 luni) are doar doi dinți, se descurcă excelent cu mărul. ▶

Lila (9 luni) a învățat cum să apuce bucățele mici de carne tocată cu degetul mare și arătătorul; apoi se concentrează să le ducă la gură.



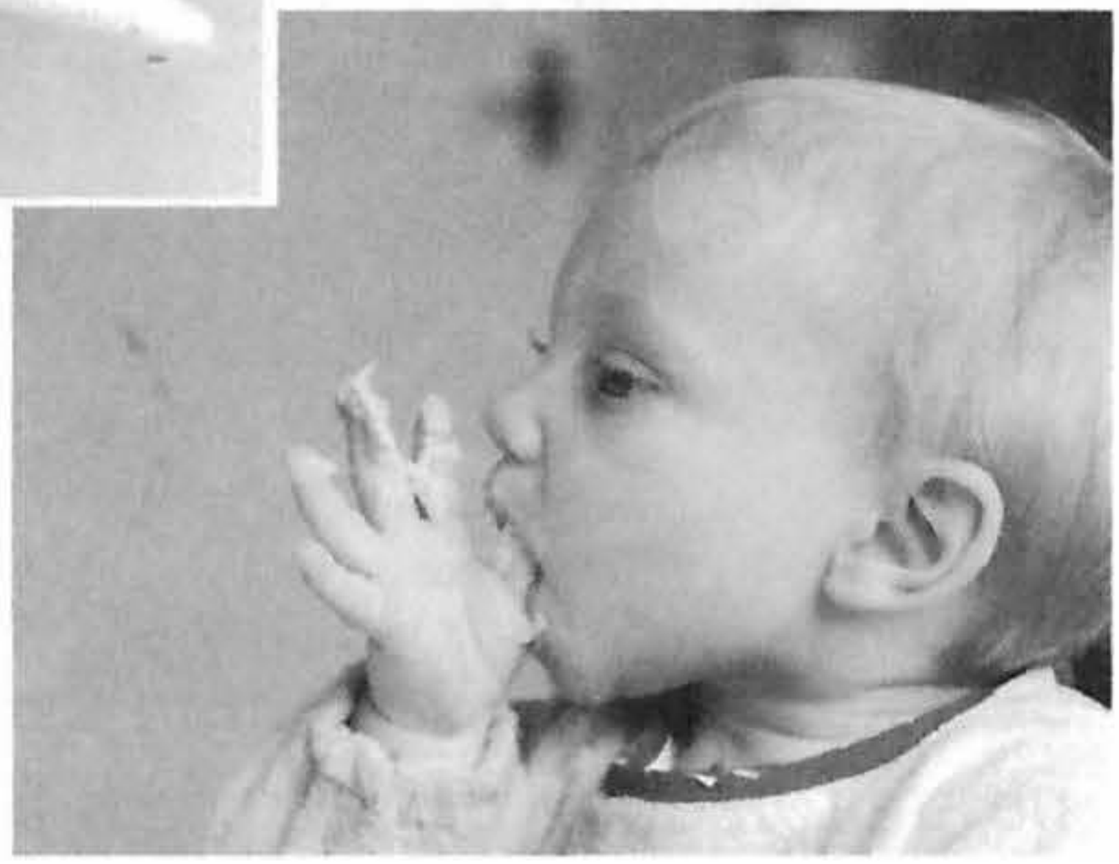
La 10 luni, Oscar își folosește mâna și lingura să mănânce porridge-ul.

Aidan (10 luni) nu poate mânca tot cotletul de miel, dar primește foarte multe substanțe nutritive doar sugându-l și rontăindu-l.



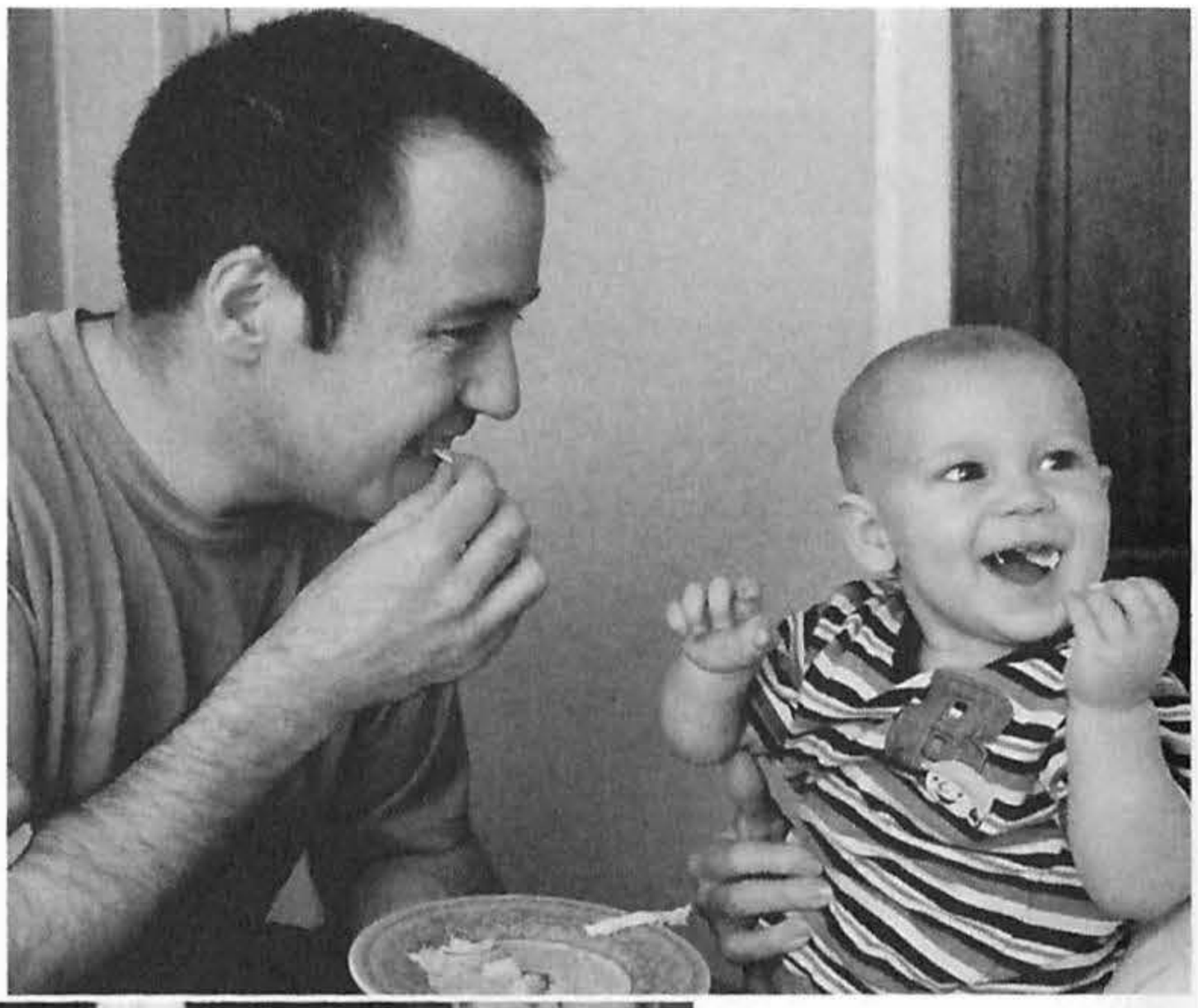
Bebelușii folosesc adesea combinații neobișnuite de alimente. Orban, de 9 luni, mănâncă o prună alături de pâine prăjită.

La 10 luni, Orban își folosește degetele pentru alimente mai moi cum e humusul.



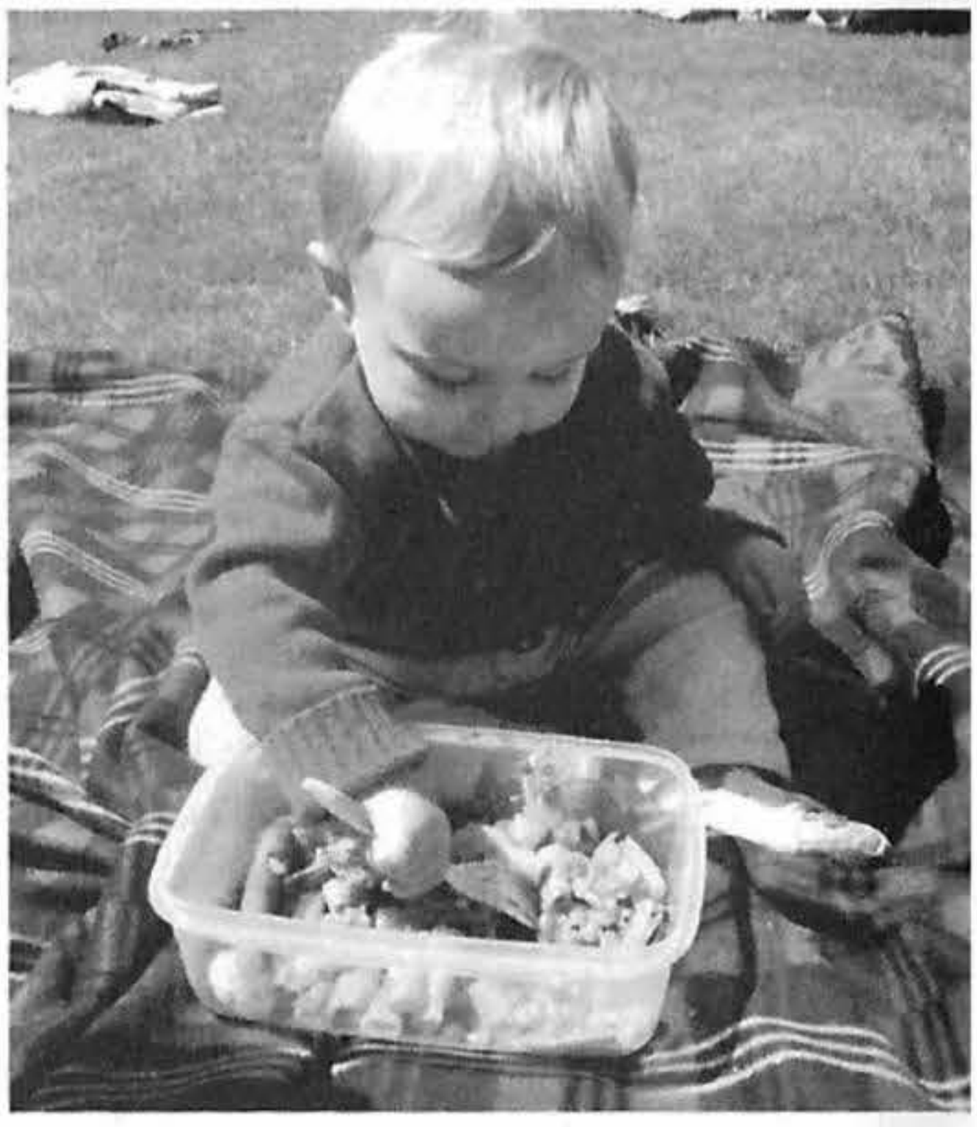
Nisha (10 luni) se bucură de foarte multe alimente ; azi s-a hotărât să își înceapă masa de **prânz cu o căpșună.**

Max (1 an) și tatăl său se delectează cu pui.



Charlie (1 an) își împarte masa de prânz cu familia sa și învață să se descurce cu tacâmurile.

Madeleine (15 luni) se concentrează să folosească furculița de picnic pentru salata de paste.



Servindu-se singur, Owen(17 luni) învață cum să judece volume și distanțe și să își aprecieze apetitul.

Dacă sunteţi mai îndrăzneţi, puteţi încerca propriile voastre variante de :

- chiftele din carne sau burgeri de vită;
- degeţele din pui sau miel;
- chiftele din peşte sau degeţele din peşte;
- falafel;
- chifteluţe din linte;
- chiftele de orez (cu orez pentru sushi, sau basmati cu dhal).

Ţineţi minte, nu e nevoie să folosiţi reţete concepute special pentru bebeluşi dacă menţineţi nivelurile de sare şi zahăr la minimum.

Pâine

Pâinea poate fi un aliment foarte bun pentru bebeluş, dar cei sub un an nu ar trebui să primească mai mult de două felii pe zi, pentru că e posibil să conţină prea multă sare. Majoritatea soiurilor de pâine sunt mai uşor de gestionat de către bebeluşi dacă sunt prăjite decât dacă sunt moi. Pâinea albă, în special, se înmoaie foarte repede, mai ales dacă e proaspătă, şi poate fi greu de mestecat. Pâinile plate, cum sunt chapatti, pitta şi naan, sunt mai puţin sfărâmicioase şi pot fi mai uşor de mânuit la început de către bebeluş.

Bastonaşele din pâine pot fi folosite pentru a fi consumate cu humus de pildă; pot fi oferite bebeluşului gata încărcate cu aceste alimente moi, dacă nu poate face asta singur. Tartinele din orez, fără sare, sunt o alternativă bună pentru pâine, mai ales cu sosuri sau creme.

Paste

Anumite forme de paste – fusilli, scoici sau fundiţe – sunt mai puţin alunecoase decât cele drepte; bebeluşului i se vor părea mai uşor de mânuit uscate (fără sosuri) la început. Oferiţi-i şi cu sos şi fără sos ca să le poată încerca pe amândouă.

„La început găteam mult legume la aburi şi le tăiam sub formă de bastonaşe pentru Matthew, iar noi mâncam altceva.Pe Matthew nu părea să îl deranjeze, era fericit cu farfuria lui de legume. Acum, orice am mânca noi îi oferim şi lui, deşi încă mai gătesc separat. Soţul meu spune că gătesc pentru Matthew aşa cum pentru el nu am gătit niciodată. Lui Matthew i-am pregătit chifteluţe din carne şi peşte, pizza făcută în casă şi încerc să îi ofer des peşte."

Carly, mama lui Matthew, 14 luni

„La început îi ofeream Mariei bucăţele de morcov bine gătit la aburi, bucăţele de pară şi măr, sau bucăţi de pui sau miel; orice am fi avut la cină. A mâncat broccoli destul de devreme, îl iubea. Îl sugea ca pe o acadea; acum mestecă partea de sus şi reuşeşte să mănânce destul de mult."

Alison, mama Mariei, 7 luni

Orez

Orezul e o bază pentru masă bună şi hrănitoare, dar pă-rinţilor li se pare că trebuie să schimbe felul în care îl gătesc sau tipul de orez pe care îl folosesc, pentru a le fi mai uşor bebeluşilor să îl mănânce. Soiurile de orez cu bob scurt – Thai, orez japonez pentru sushi, orez pentru risotto (chiar orezul pentru budincă) – sunt în mod natural lipicioase şi uşor de apucat cu mâna; orezul obişnuit cu bob lung este mai puţin aderent, dar mai uşor de mânuit pentru bebeluşi dacă e fiert puţin peste cât ar trebui sau gătit cu o zi înainte de a fi mâncat (vezi pagina 232 pentru informaţii importante despre cum trebuie păstrat orezul).

Totuşi, toţi bebeluşii vor găsi o cale de a se descurca cu orezul obişnuit: unii pur şi simplu îşi vor apropia faţa de farfurie şi vor mânca direct cu gura; altora le place să îşi exerseze apucatul-pensă, cu ajutorul degetului mare şi arătătorului, luând câte un bob o dată – e mai lent, dar foarte amuzant (şi un exerciţiu foarte bun pentru coordonarea ochi – mână).

Sosuri şi alimente care pot fi înmuiate în sos

Majoritatea bebeluşilor pot mânui alimente pentru a le înmuia de la nouă luni, dar unii o pot face mult mai devreme (sau mai târziu) decât alţii. A înmuia un bastonaş în sos poate fi foarte amuzant, pentru că pe de o parte bebeluşul poate mânca alimente moi, cum sunt iaurtul sau porridge-ul, fără ajutorul unei linguriţe, dar e şi o cale bună pentru el de a căpăta abilităţile necesare pentru a folosi o lingură mai târziu. Poate descoperi că îi place să înmoaie orice bucăţică de mâncare potrivită, dar fiţi pregătiţi şi pentru combinaţii mai bizare – de pildă o bucăţică de păstârnac copt în cremă!

Idei de alimente ce pot fi înmuiate:

- bastonaşe din pâine;
- bucăţi de chapatti, pâine pitta sau pâine prăjită;
- tartine din orez sau ovăz (fără sare) – pot fi mai uşor de consumat dacă sunt înjumătăţite înainte;
- bastonaşe din fructe tari, cum sunt merele;
- bastonaşe din legume crude: morcovi, ţelină (cu fibrele îndepărtate), ardei roşii sau verzi, dovlecel, castravete, fasole verde, mazăre dulce (păstăi);
- porumb dulce uşor gătit la aburi;
- bastonaşe din legume coapte: morcovi, dovleac, păstârnac, dovlecel, cartof, cartof dulce (nap).

Sosuri gustoase uşor de făcut

Multe din următoarele sosuri se găsesc de cumpărat, dar majoritatea sunt foarte uşor de făcut şi acasă. De obicei au câteva ingrediente de bază care pot fi amestecate cu ulei de măsline sau iaurt într-un mixer.

- humus
- guacamole
- sos mixt de leguminoase

- fasole boabe cu roşii
- ardei roşu şi unt vegetal
- sos de brânză
- cremă de brânză şi iaurt cu chives
- iaurt cu tofu
- iaurt cu castravete
- pastă de peşte (sardine, somon, macrou în amestec cu ricotta şi iaurt)
- dhal (linte cu mirodenii)
- sos de vinete (baba ganoush).

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Mi-au trebuit două sau trei luni să fiu sigură că Benjamin mănâncă ce are nevoie. Oamenii spun adesea: Bebeluşii au nevoie de fier după şase luni... le trebuie asta sau asta, aşa că îmi făceam griji, nu eram sigură că primeşte tot ce are nevoie. De pildă, eu credeam că ar fi bine pentru el să mănânce linte, dar nu ştiam cum să îl fac să o mănânce. (Uitasem cu totul că s-ar putea pune pe pâine sau tartine din orez.)

Aşa că m-am speriat un pic şi m-am gândit: dacă fac şi piureuri şi autodiversificare, cel puţin pot fi sigură că primeşte ceva hrană din alimentele pe care nu le poate apuca cu uşurinţă. I-am dat piureuri câteva luni, dar îmi lua cam două ore în fiecare zi să pregătesc piureurile pentru a doua zi. Când avea 10 luni a început să mănânce ceva mai bine şi ne-am reîntors la autodiversificare. Îmi doresc să nu îmi fi pierdut încrederea, pentru că ar fi fost mult mai simplu dacă aş fi continuat aşa.

Desigur, am descoperit că lui Benjamin îi plăcea să controleze ce mânca; prefera să se hrănească singur în loc să fie hrănit cu linguriţa. Dacă reuşeam să îi introduc ceva în gură, poate şi mânca, dar asta nu se întâmpla mereu. La început simţeam nevoia să mă asigur că mâncarea ajunge în gura lui.

Jana, mama lui Benjamin, 13 luni

Micul dejun

Părinţii care abia încep autodiversificarea se tot întreabă ce să-i ofere copilului la micul dejun. Le e greu să şi-l imagineze mâncând aceleaşi mâncăruri ca ei dimineaţa. Totuşi, sunt şanse ca bebeluşul să nu fie deloc interesat de micul dejun la început – în acel moment al zilei ei vor doar să se alinte şi să primească o masă de lapte. Odată ce începe să fie interesat, următoarele idei pot fi utile:

- Bebeluşii se descurcă adesea cu alimente cum sunt cerealele şi laptele folosindu-şi degetele, dacă li se dă voie să exerseze, aşa că va putea mânca orice mănâncă restul familiei.
- Alocaţi timp suficient – micul dejun poate fi foarte rapid în multe cămine, iar bebeluşii au nevoie de timp pentru a experimenta cu hrana şi pentru a mânca.
- Oferiţi-i bebeluşului diversitate de-a lungul săptămânii (mulţi adulţi iau acelaşi mic dejun mereu).
- Citiţi cu atenţie etichetele: multe mărci de cereale (mai ales cele speciale pentru copii) conţin foarte multă sare şi zahăr.
- Cerealele învelite în ciocolată, miere sau zahăr ar trebui evitate cu totul, alături de tărâţele cu conţinut ridicat de fibre (vezi paginile 112 şi 202 pentru mai multe informaţii despre fibre).

Idei pentru micul dejun

- Fructe proaspete.
- Porridge făcut în casă. În timp ce fierbe, puteţi adăuga mere sau pere rase, mure sau coacăze, stafide, caise deshidratate, curmale, afine sau smochine. Piureul de fructe, nucile proaspăt măcinate, seminţele de floarea soarelui sau puţină melasă se pot adăuga la masă. Deşi

porridge-ul se face în mod tradiţional din fulgi de ovăz, poate fi făcut şi din orez, mei, quinoa (disponibile în magazine tip plafar, dar se găsesc şi în cele mai multe supermarketuri).
- Iaurt natural cu procent mare de grăsimi. (Bebeluşii sau copiii mai mari adoră să amestece fructe de pădure sau mere rase în iaurt, sau bucăţele de fructe.)
- Ouă jumări (bine făcute).
- Cereale – cu sau fără lapte. Unii bebeluşi adoră cerealele uscate; altora le plac cele înmuiate. Cerealele din grâu, porumb sau orez sunt potrivite pentru bebeluşi pentru că nu au nivel ridicate de zahăr (cerealele Weetabix pot fi apucate foarte uşor dacă sunt înmuiate în foarte puţin lapte).
- Pâine prăjită, tartine din ovăz sau orez cu unt de nuci, cremă de brânză sau gem de fructe 100% natural.
- Fasole gătită pe pâine prăjită.
- Brânză pe pâine prăjită.

Idei de gustări sau de picnic

Când hrana bebeluşului constă mai mult în alimente solide, e bine să vă asiguraţi că aveţi gustări sănătoase pentru când ieşiţi împreună, în cazul în care i se face foame înainte să reveniţi acasă. Iată câteva idei de alimente uşor de luat la drum:

- Fructe (mai ales mere, pere, banane, mandarine, clementinele, tangerinele şi satsuma sunt specii de mandarine, deci...).
- Salate (roşii, bastonaşe de castravete, ardei, ţelină fără fibre).
- Legume gătite reci (morcovi, broccoli).
- Porumb fiert rece.
- Sendvişuri.
- Bucăţi de brânză.

- Salate de paste.
- Iaurt simplu, nedegresat, cu fructe proaspete adăugate (cele cu arome au conţinut mare de zahăr).
- Sos de avocado sau humus, cu bastonaşe din pâine, morcovi etc.
- Tartine din ovăz, orez, fără sare, unse cu unt de nucă, cremă de brânză sau gemuri de fructe fără zahăr.
- Caise deshidratate, stafide sau alte fructe uscate (cu moderaţie – pot dăuna danturii dacă sunt oferite prea des). Mărcile care nu au fost tratate cu dioxid de sulf (E220) sunt cele mai bune. (Caisele uscate care nu conţin dioxid de sulf au culoarea maro închis, nu portocaliu deschis).
- Cremele proaspete din fructe.
- Cereale uscate, fără zahăr.

Amintiţi-vă să citiţi cu atenţie etichetele. Biscuiţii pentru dentiţie, pesmeţii, multe alte gustări destinate copiilor au mulţi aditivi şi zahăr şi e mai bine să le evitaţi.

Desertul

E larg răspândită credinţa că budincile sunt importante pentru a obţine caloriile necesare, dar acestea sunt rămăşiţe din epoca în care a fi dolofan era semn de sănătate. A le oferi copiilor budincă în exces era o practică obişnuită în timpul războiului, când alimente mai hrănitoare, mai ales carnea, fie nu erau disponibile, fie erau prea scumpe.

Există multe deserturi hrănitoare pe care i le puteţi oferi bebeluşului, iar a primi din când în când un fel dulce de mâncare nu îi va dăuna, dar dacă îi oferiţi desert la fiecare masă (chiar dacă e doar un iaurt îndulcit) se va obişnui cu alimentele dulci şi probabil se va aştepta să primească desert după fiecare masă. Papilele lui gustative pot fi programate în timpul acestor ani de formare şi îl puteţi ajuta să capete obiceiuri (bune sau proaste) alimentare care îl vor însoţi întreaga viaţă. A primi desert după fiecare masă înseamnă că putem intra foarte uşor în logica lui „îţi

termini legumele şi apoi primeşti desert", mai ales dacă bebelu petrece mult timp la felul principal.

Dacă doriţi să îi oferiţi un desert, alegeţi unul făcut în casă. Chiar variantele comerciale „sănătoase" au îndulcitori artificiali sau aditivi. Ţineţi cont de faptul că, dacă lumea mănâncă ceva, îşi va dori şi bebeluşul să încerce. Dacă nu vreţi să mănânce o budincă nesănătoasă, fie mâncaţi-o el s-a culcat, fie încercaţi să îi oferiţi ceva ce arată identic funcţionează mereu!).Totuşi, dacă şi desertul e la fel de hr ca felul principal, atunci nu e cazul să vă faceţi griji dacă mănâncă doar felul dulce.

Deserturi sănătoase

- fructe proaspete
- salată de fructe
- iaurt simplu, nedegresat cu fructe gătite la aburi sau proaspete
- budincă de orez făcută în casă
- cremă de ou făcută în casă
- plăcintă cu mere (poate fi făcută cu mere dulci de consum, în loc de mere pentru gătit, ca să nu fie nevoie să o mai îndulciţi)
- mere sau pere coapte.

„Nu mâncăm prea multe dulciuri acasă, dar dacă mâncăm în oraş şi îmi iau o budincă, atunci Mila îşi doreşte şi ea. Eu nu cred că n-ar trebui să încerce orice mănânc şi eu, mi se pare o ipocrizie. Sigur, probabil nu ar trebui să mănânc nici eu. Dar nu am de gând să spun: nu, asta e pentru adulţi, pentru că nu e corect – şi alimentele dulci vor fi cu atât mai dezirabile."

Carmen, mama Milei, 2 ani

Întrebări și răspunsuri

Mi-e nevoie ca bebelușii să înceapă cu un singur gust?

Părinților li se spunea (și încă li se mai spune uneori) că e important să înceapă cu un singur gust și să rămână la el câteva zile, pentru a se asigura că bebelușul nu reacționează rău la el, înainte de a adăuga alt aliment. Dacă nu aveți alergii în familie (vezi pagina 109), atunci nu e nevoie să urmați acest sfat dacă practicați autodiversificarea. Există două motive pentru aceasta: în primul rând, sistemul digestiv al unui bebeluș de șase luni e mult mai matur decât al unuia de patru luni (vârsta la care se introduceau solidele), așa că apar mai rar probleme digestive, iar în al doilea rând, un bebeluș care are voie să se hrănească singur va mânca în mod natural cantități foarte mici la început și va încerca unul sau două alimente o dată.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale autodiversificării e că le dă ocazia bebelușilor să încerce alimente înainte de a le mânca. Dacă li se oferă câteva alimente diferite în același timp, pot alege asupra căruia să se concentreze, revenind la celelalte mai târziu sau în altă zi. Acest lucru poate avea implicații asupra sănătății bebelușului: unii părinți care au urmat autodiversificarea au descoperit că un aliment pe care bebelușul nu prea și-l dorea s-a dovedit a fi un aliment la care era alergic. Dacă bebelușii pot evita instinctiv alimente cu potențial alergen, atunci e evident mai ușor pentru ei să primească mai multe alimente din care pot alege și pe care le pot separa cu ușurință. Prin urmare are sens să le permitem să experimenteze cu, de pildă, o cină formată din carne și două legume, sau o salată de fructe, prezentate în aceeași formă ca pentru restul familiei, în loc de a primi o singură pastă mixată din toate ingredientele. Aceasta este o latură a autodiversificării care o poate face foarte utilă pentru familiile în care există alergii.

Are nevoie bebeluşul meu de suplimente de vitamine?

Cercetările arată că laptele matern şi laptele praf acoperă nevoile nutritive ale bebeluşului pentru primele şase luni, iar în teorie bebeluşii ar trebui să poată fi capabili să obţină nutrienţii de care au nevoie din alimente solide după această vârstă. Totuşi, pentru a fi în siguranţă, ministerul britanic al sănătăţii recomandă suplimentele de vitamina A, C şi D pentru bebeluşii alăptaţi după vârsta de şase luni, iar pentru cei hrăniţi cu lapte praf imediat ce primesc mai puţin de 500 ml de lapte pe zi (laptele praf pentru bebeluşi şi copii conţine adaos de vitamine). Suplimentele sunt în general oferite sub formă lichidă, ca picături.

A le oferi suplimente de vitamine bebeluşilor asigură un echilibru nutriţional pentru familiile care nu au cea mai sănătoasă dietă sau nu au acces la mâncare hrănitoare. Aceste suplimente pot compensa şi metodele moderne de producţie şi depozitare a alimentelor, care fac ca mare parte din alimentele pe care le cumpărăm să-şi piardă multe din substanţele nutritive până ajung la noi.

Anumite grupuri de bebeluşi (şi mamele lor) pot avea deficienţe de vitamina D. Vitamina D provine din acţiunea luminii solare asupra epidermei noastre, dar în ţările nordice, cum e Marea Britanie, soarele nu e suficient de puternic în lunile de iarnă pentru a sintetiza vitamina D. Cei mai supuşi riscului sunt bebeluşii şi femeile care îşi acoperă faţa şi trupul şi nu prea ies afară. Suplimentele de vitamina D sunt recomandate pentru mamele însărcinate şi cele care alăptează, ca şi pentru bebeluşii lor.

În general, mofturoşii sunt probabil cei mai expuşi riscului de a nu primi suficiente vitamine şi minerale, faţă de copiii care se bucură de o mare diversitate de alimente. Experienţa părinţilor care au încercat autodiversificarea arată în mod covârşitor faptul că bebeluşii care îşi ghidează singuri înţărcarea şi care fac singuri alegeri privitoare la alimentele pe care le consumă sunt mult mai puţin mofturoşi decât cei pentru care altcineva ia decizii. Ceea ce înseamnă că autodiversificarea e în sine o cale de a vă asigura că bebeluşul are o dietă echilibrată, cu suficiente substanţe nutritive.

Dacă alegeţi să nu îi oferiţi bebeluşului vitamine sub formă de picături, asiguraţi-vă că primeşte alimente care conţin vitaminele şi mineralele necesare (vezi paginile 206 şi 207). A consuma alimentele atunci când sunt cât se poate de proaspete, a folosi metode de gătit şi depozitare care ajută la conservarea nutrienţilor pot de asemenea ajuta (vezi pagina 199).

Am auzit că laptele de vacă este important pentru bebeluşi, dar şi că e legat de apariţia eczemelor şi a astmului. Care dintre variante e corectă?

După cel de-al doilea Război Mondial, Consiliul pentru Marketingul Laptelui a fost foarte eficient în a face publicitate beneficiilor (aşa cum erau ele percepute atunci) laptelui de vacă pentru bebeluşi. Drept rezultat mulţi oameni încă mai cred că bebeluşii şi copiii ar trebui să primească o cantitate minimă de lapte de vacă în fiecare zi. Dar nu e nimic magic la laptele de vacă. De fapt, în multe culturi nu se consumă lapte de animal sau produse lactate şi oamenii sunt perfect sănătoşi.

Laptele tuturor mamiferelor e menit să ofere puiului acelui animal toate substanţele nutritive de care are nevoie, în proporţiile potrivite. Singurul lapte care poate face asta pentru bebeluşii umani este laptele matern. Dacă copiii mai mari beau prea mult lapte de vacă le poate atenua apetitul, nu vor mai consuma alte mâncăruri, vor deveni probabil anemici sau chiar subnutriţi. De aceea laptele de vacă nu se recomandă copiilor sub un an.

Există un număr mare de oameni alergici la laptele de vacă şi e unul din alimentele care ar trebui evitate dacă aveţi istoric familial de alergii. (Alternative ar fi laptele de capră sau de oaie, dar şi ele au potenţial alergen.)

Acestea fiind zise, laptele de vacă e o sursă bună de proteine, calciu, grăsimi şi de vitaminele A, B şi D, e ieftin şi delicios – de aceea e adăugat la atâtea feluri de mâncare. De fapt, dacă nu sunteţi extrem de vigilenţi, e foarte dificil să îl ţineţi pe copil departe de laptele de vacă sub o formă sau alta. Este şi un aliment cu care se găteşte uşor, este baza pentru multe budinci

şi sosuri. Aşa că poate fi o parte utilă a dezvoltării dietei pentru mulţi bebeluşi. Dar nu ar trebui să capete mai multă importanţă decât orice alt aliment.

Dacă doriţi să includeţi laptele de vacă în dieta bebeluşului:

- Trataţi laptele ca pe un *aliment*, nu ca pe o băutură. Folosiţi-l la gătit sau, odată ce bebeluşul a împlinit un an, oferiţi-i o cantitate mică ca parte dintr-o gustare (pentru alături de pâine sau fructe), dându-i voie să aleagă dacă să îl bea sau nu.
- Oferiţi-i produse lactate nedegresate, cum sunt brânza, untul, iaurtul oricând după şase luni.

Dacă aţi prefera să evitaţi cu totul produsele lactate:

- Asiguraţi-vă că bebeluşul primeşte destule proteine, calciu, vitaminele A, B şi D şi grăsimi din alte mâncăruri (vezi capitolul 7).
- Puteţi încerca alternative la laptele animal, cum sunt cel de orez, soia, ovăz. Acestea nu sunt de fapt lapte în sensul autentic al cuvântului, dar pot fi folosite drept înlocuitori în anumite reţete. (Totuşi, chiar şi acestea pot declanşa alergii.)
- Ar fi bine să consultaţi un nutriţionist pentru a vă asigura că îi oferiţi bebeluşului o dietă echilibrată. Acesta este un aspect foarte important dacă evitaţi o gamă de alimente din pricina alergiilor.

Mama mă tot întreabă dacă îi dau copilului cereale. De ce sunt cerealele atât de importante? Pare fericit să încerce legume şi fructe deocamdată. Are aproape şapte luni.

Orezul, biscuiţii şi porridge-ul au fost în mod tradiţional primele alimente ale bebeluşului în Marea Britanie din anii 1950, de obicei oferite cu linguriţa de la trei sau patru luni în sus. Acest accent pus pe cereale pare să fi fost pe de o parte pentru că sunt

alimente moi, şi se credea că bebeluşul le va accepta şi digera uşor, iar pe de altă parte pentru că exista credinţa că bebeluşii au nevoie de calorii pentru a creşte şi a fi sănătoşi.

Totuşi, acum ştim că:

- bebeluşii mai mici de şase luni nu digeră bine carbohidraţii (iar cerealele conţin mulţi asemenea carbohidraţi);
- majoritatea bebeluşilor sub şase luni nu au nevoie de nimic altceva în afară de lapte;
- bebeluşii şi copiii mici au nevoie de o dietă echilibrată, nu de una care să conţină mulţi carbohidraţi.

Cerealele au multe fibre. Ceea ce înseamnă că sunt digerate foarte lent şi sunt foarte sătioase, prin urmare a-i oferi bebeluşului chiar şi puţine cereale îi va strica apetitul pentru mesele de lapte. Laptele matern (sau laptele praf) e mult prea important pentru sănătatea bebeluşilor pentru a fi înlocuit de alimente mai puţin hrănitoare, de care nu au nevoie. Dar a le oferi bebeluşilor alimente sătioase e privit ca un lucru bun de mulţi oameni, pentru că ei cred că îi va face să doarmă mai mult.

Totuşi, dacă nu sunt introduse mai devreme de şase luni, cerealele nu ar trebui să interfereze cu hrana generală a bebeluşului vostru câtă vreme el e cel care decide cât de multe să consume. Problema e că cerealele sunt mai potrivite pentru a fi servite cu linguriţa, ceea ce înseamnă că e destul de dificil să oferi doar puţin.

Când bebeluşii de şase luni încep să consume alimente solide, cel mai important e să le oferim alimente care pot fi mânuite şi mestecate cu uşurinţă. Legumele gătite sau crude, fructele gătite sunt ideale pentru aceasta. Sunt şi gustoase, colorate şi pline de vitamine importante şi de minerale, fără să fie prea sătioase. A oferi din când în când carne este o idee bună pentru conţinutul ridicat de fier şi zinc, dar nu e nevoie de mâncare sătioasă în această fază.

Prin urmare puteţi să îi oferiţi bebeluşului cereale ca parte dintr-o varietate de alimente, poate sub formă de pâine

sau turte de orez, dar nu e necesar să fie primele alimente. Mai presus de orice, ţineţi minte că a-i oferi bebeluşului o varietate de alimente şi a-i permite să aleagă ce să mănânce, cât de mult, îi va oferi cea mai bună şansă de a primi toate substanţele nutritive de care are nevoie, în proporţii corecte.

Bebeluşul meu are opt luni şi încă mănâncă foarte puţin. Pare fericit aşa, creşte şi se dezvoltă bine, dar mi s-a spus că trebuie să „mă asigur" că primeşte suficient fier, mai ales că e alăptat. Cum putem face asta prin autodiversificare?

E adevărat că laptele matern nu conţine la fel de mult fier precum, de pildă, carnea sau alimentele cu suplimente. Dar fierul din laptele matern e absorbit extrem de uşor. (Laptele praf conţine mult fier, dar acesta nu e uşor absorbit.)

În afară de fierul pe care îl primesc din laptele matern, bebeluşii mai au şi rezerve adunate în perioada intrauterină. Acestea se epuizează treptat, aşa că undeva după şase luni încep să aibă nevoie de mai mult fier decât pot primi doar din laptele matern. Dar diferenţa nu e uriaşă, laptele matern poate încă acoperi cea mai mare parte a cantităţii de fier de care au nevoie. Aşa că bebeluşul primeşte probabil suficient fier din acea cantitate mică de hrană solidă pe care o mănâncă.

Cel mai important lucru e că bebeluşul ar trebui să poată alege dintr-o varietate de alimente, astfel încât să aibă posibilitatea să mănânce ce are nevoie. Carnea şi produsele din carne sunt o sursă excelentă de fier. Atât carnea, cât şi alimentele care conţin vitamina C ajută stomacul să absoarbă fierul din surse vegetale, consumate la aceeaşi masă. Multe alimente (de pildă cerealele pentru micul dejun şi majoritatea soiurilor de pâine) au fier adăugat. Oferindu-i bebeluşului ocazia de a consuma carne, împreună cu o gamă de fructe şi legume şi alimente îmbogăţite cu fier adăugat, îl veţi ajuta să înceapă să primească cât de mult fier e posibil prin dietă.

Încercaţi să îi oferiţi carne sub diferite forme (inclusiv tocată), pentru ca bebeluşul să aibă ocazia de a o duce la gură şi de a o mânca. Ţineţi minte totuşi că mare parte din fier se găseşte

în sucuri (sânge), aşa că a suge o bucată de carne îi va oferi beneficiile nutriţionale, chiar dacă nu o va mesteca bine încă.

Surse bune de fier pentru vegetarieni sunt ouăle, rădăcinoasele, fasolea, lintea, mazărea, fructele uscate, cum sunt caisele, smochinele şi prunele, şi legumele cu frunze verzi. E foarte important pentru vegetarieni să aibă parte de alimente bogate în vitamina C la masă, pentru a sprijini absorbţia de fier. (Vezi capitolul 7 pentru mai multe detalii.)

5

A DOUA ETAPĂ

„A fost fascinant să o urmărim cum se descurcă cu atât de multe şi diverse alimente şi să vedem cum devine din ce în ce mai pricepută. Dacă azi nu ştie cum să mănânce o mână de orez, poate săptămâna viitoare reuşeşte, apoi observi cum poate să prindă chiar şi câteva boabe între degete. Apoi nu se întâmplă nimic o vreme şi dintr-o dată poate să apuce o lingură şi să o ducă la gură. Dar nu o putem învăţa nimic, trebuie să stăm deoparte şi să o urmărim cum deprinde totul singură."

Margaret, mama lui Esther, 21 de luni

Progres în ritmul bebeluşului

Pe măsură ce bebeluşul progresează cu alimentele solide, veţi vedea că îşi dezvoltă abilităţi noi, învaţă multe consistenţe, arome şi forme. Totuşi, mulţi părinţi descoperă că progresul bebeluşului nu e aşa de lin cum se aşteptau. Unii bebeluşi au un debut entuziast, apoi devin mai puţin interesaţi de hrană pentru o săptămână sau două; mulţi au nevoie de o perioadă mai lungă pentru a mânca ceva mai mult. Toate acestea sunt fireşti în autodiversificare. Aşteptările cu privire la cât de repede ar trebui să îşi sporească bebeluşii cantitatea de alimente sunt adesea nerealiste şi se bazează pe o metodă de înţărcare în care părintele, nu bebeluşul, e cel care deţine controlul. Pare că atunci când li se dă voie să ia propriile lor decizii foarte puţini aleg să urmeze un tipar. Aşa că este mai bine să nu ne gândim prea mult la ce „ar trebui" să se întâmple şi să îl lăsăm pe bebeluş să stabilească ritmul.

Dacă includeţi copilul la toate mesele şi îl lăsaţi să hotărască câte mese de lapte vrea, el se va îndrepta în mod natural către trei mese principale (şi, mai târziu, câte gustări va avea nevoie), în ritmul său. Dar e posibil să nu se întâmple nici de curând pe cât v-aţi aştepta. Părinţilor li se spune adesea că bebeluşii ar trebui să primească trei mese pe zi la opt luni, dar majoritatea bebeluşilor poate sunt dornici să se joace cu mâncarea de trei ori pe zi, mulţi dintre ei probabil că nu vor mânca prea mult şi chiar mai mulţi dintre ei nu îşi vor dori altceva în afară de lapte matern pentru micul dejun. Nu are sens să grăbiţi bebeluşul, nu va învăţa mai repede şi probabil se va supăra şi va fi frustrat. E mult mai bine să păstrăm o atmosferă plăcută la masă şi să îl lăsăm pe el să decidă când e gata să mănânce mai mult.

Se întâmplă, de asemenea ca bebeluşii să aibă o perioadă de stagnare, undeva între şapte şi nouă luni, când progresul cu alimentele solide pare inexistent şi câştigul lor ponderal încetineşte puţin. Câtă vreme bebeluşul e bine, primeşte destul lapte şi ia parte la mesele familiei, nu există niciun motiv de îngrijorare. De obicei e de scurtă durată şi urmat de un salt, atât în ce priveşte apetitul, cât şi abilităţile de a se hrăni singur. Mulţi părinţi relatează despre acest moment în care bebeluşul înţelege despre ce e vorba şi începe să mănânce cu adevărat.

Fie că trec prin această perioadă de stagnare, fie că nu, la un moment dat probabil veţi remarca cum bebeluşul se joacă mai puţin cu mâncarea şi începe să o consume cu intenţie. Începe să mănânce cu adevărat între nouă luni şi un an şi adesea (dar nu mereu) coincide cu scăderea cantităţii de lapte pe care o cere; cel mai bine să lăsaţi apetitul bebeluşului şi abilităţile sale să vă îndrume. Oferiţi-i multe ocazii de a exersa noile aptitudini pe diferite alimente, să aibă pe cine imita (pe voi!) şi acordaţi-i timp. Probabil spre nouă sau zece luni va mânca aceleaşi alimente ca restul familiei şi nu va mai trebui să vă gândiţi la cum să îi pregătiţi mâncarea, pentru că va putea face faţă tuturor felurilor de mâncare fără probleme.

„Când Jake avea un an mi-am dat seama că începuse să mănânce de dragul mâncatului, în loc de a cunoaşte mâncarea. A fost o schimbare clară, nu mai avea legătură cu jocul, deja se hrănea ca şi cum ar fi simţit nevoia să îşi umple stomacul."

Vicky, mama lui Jake, 3 ani

Papilele gustative îndrăzneţe

Odată ce aţi început cu autodiversificarea, ar fi bine să vă asiguraţi că experimentează multe gusturi. Cu cât primeşte o alimentaţie mai diferită acum, cu atât mai dispus va fi mai târziu să încerce lucruri noi. Mulţi părinţi oferă bebeluşului mâncare simplă, cum sunt legumele la aburi sau fructele timp de câteva săptămâni, dar nu e nevoie să restrângem experienţa bebeluşului la aceste arome simple, asociate mâncărurilor comerciale destinate bebeluşilor.

Bebeluşii sunt expuşi unor gusturi diferite în viaţa intrauterină, pentru că înghit lichid amniotic, care conţine urme ale tuturor alimentelor pe care le-a consumat mama. Bebeluşii alăptaţi primesc lapte cu gust diferit de la o masă la alta, în funcţie de dieta mamei. Ei se bucură de obicei de gusturi noi, fie şi puternice, mai ales dacă mama le mănâncă des. De fapt, studiile sugerează că bebeluşii alăptaţi sunt programaţi să accepte arome care le sunt familiare din lapte (de pildă, usturoi), poate pentru că în acest fel ştiu că e o mâncare sigură. Şi totuşi, mulţi oameni cred că primele alimente ale bebeluşului ar trebui să fie aproape lipsite de gust. Într-adevăr, în anumite culturi există credinţa că bebeluşii nu mănâncă legume şi carne, şi drept rezultat au tendinţa de a se limita la orez, până ajung spre doi ani. Nu e doar inutil, dar probabil plictisitor pentru copil şi poate duce la subnutriţie.

Folosirea mirodeniilor, a condimentelor şi a ierburilor aromate nu e recomandată doar pentru gust, ci şi pentru sănătatea familiei, pentru că multe dintre aceste alimente au propriile lor proprietăţi curative şi substanţe nutritive. O mare diversitate

de alimente sănătoase şi de arome îi va oferi copilului o gamă variată de vitamine şi minerale.

Bebeluşii care se hrănesc singuri probabil vor încerca alimente noi şi vor fi mai îndrăzneţi cu aromele decât bebeluşii hrăniţi de altcineva, pentru că mâncatul e plăcut pentru ei. E bine să ţinem cont de următoarele sfaturi:

- Lăsaţi-l întotdeauna pe bebeluş să decidă dacă vrea să mănânce ceva, nu e nevoie să îl convingeţi dacă nu pare prea dornic.
- Bebeluşul gustă mâncărurile noi în partea din faţă a gurii şi le scuipă dacă nu îi plac – e important să nu îl certăm sau să îl împiedicăm să facă asta. A i se permite să respingă orice nu îi place îl va ajuta să înveţe să aibă încredere în hrană. (Acesta poate fi unul din motivele pentru care atât de mulţi bebeluşi hrăniţi cu linguriţa refuză alimentele noi – piureurile sunt mult mai greu de scuipat.)
- Lăsaţi bebeluşul să ia parte la mese alături de restul familiei, astfel încât să poată copia ce mănâncă ceilalţi – dacă toţi mâncaţi curry şi vă place, curiozitatea bebeluşului îl va face cel mai probabil să încerce.
- Oferiţi-i bebeluşului şansa de a încerca alimente noi pe care nu le consumaţi în mod regulat în familie, aşa încât să primească o varietate maximă de gusturi.

„I-am oferit Isabellei o mare varietate de arome încă de la început – cât de multe ne-au trecut prin cap – şi acum mănâncă aproape orice. E minunat când călătorim. Ea a mâncat mereu lucruri cum ar fi varză murată, chilli, piri piri de pui, are gusturi mai sofisticate decât mulţi adulţi pe care îi cunosc."

Jennifer, mama Isabellei, 4 ani

Părinţii bebeluşilor hrăniţi cu lapte praf (şi ale căror mese pentru primele şase luni au avut deci acelaşi gust) au remarcat că bebeluşii nu sunt la fel de aventuroşi cu aromele la început. Aceasta nu durează de obicei mult şi, în general, majoritatea sunt

dispuşi să experimenteze, chiar şi cu arome puternice. Oricât de ezitant ar fi bebeluşul la început, cu cât are mai multe şanse să încerce diferite alimente şi să îi imite pe ceilalţi membri ai familiei, cu atât mai îndrăzneţ va deveni pe măsură ce trece timpul.

Mulţi bebeluşi hrăniţi prin această metodă şi-au surprins părinţii gustând alimente picante şi cerând mai mult. Chiar dacă sunt alimente pe care le consumaţi din când în când sau când mâncaţi în oraş, încercaţi să includeţi bebeluşul la masă, să poată gusta şi el. Câtă vreme nu e *prea* picant, desigur, nu vă aşteptaţi să se bucure de vindaloo (o varietate de curry) încă. (Multe culturi în care se consumă alimente condimentate din belşug oferă bebeluşilor versiuni mai blânde ale felurilor de mâncare ale familiei.) Nu e nevoie să îl convingeţi dacă nu vrea să încerce – unele alimente au mirosuri foarte puternice cu care trebuie să aibă timp să se obişnuiască. Multe alimente condimentate sunt servite cu ceva simplu, cum ar fi orez sau tăiţei, să nu i se facă foame. Să aveţi la îndemână apă sau iaurt, în cazul în care i se pare prea iute mâncarea – şi nu uitaţi să gustaţi mâncarea voi înşivă înainte şi să scoateţi ardeii iuţi înainte ca bebeluşul să guste.

Cum introducem alimentele condimentate

Un dhal simplu, făcut din linte, poate fi o bună cale de a introduce condimentele în alimentaţia bebeluşului. Puteţi adăuga tot soiul de legume şi să creşteţi treptat cantităţile de condimente, sau să încercaţi diverse combinaţii. Lintea e hrănitoare, cu multe proteine şi fier. Pitta, chapatti sau pâinea prăjită pot fi folosite pentru a le înmuia în dhal, sau acesta din urmă poate fi amestecat cu orez, sau oferit bebeluşului într-o linguriţă pregătită dinainte, pe care o mânuieşte singur.

„Când Harriet avea nouă luni am ieşit să mâncăm un curry. Ea mânca orez foarte bine atunci şi şi-a luat o mână din farfuria mea, peste care a pus puţin curry. Problema e că sosul era foarte iute – chiar prea iute şi pentru mine. Înainte să am timp să reacţionez, şi-l îndesase deja în gură. Mă aşteptam să o usture foarte tare. Dar pur şi simplu s-a gândit puţin, apoi a înghiţit şi a mai cerut."

Jen, mama lui Harriett, 2 ani

Învaţă despre diverse consistenţe

În afară de a-i oferi bebeluşului o varietate de arome, ţineţi minte că are nevoie să experimenteze diferite consistenţe. Majoritatea acestor consistenţe – fluide, crocante, uşor de mestecat, păstoase etc. – probabil se regăsesc oricum în meniul vostru dacă aveţi o dietă variată, aşa că nu e nevoie să limitaţi bebeluşul la alimente pe care credeţi că le va apuca uşor. A explora o gamă variată de consistenţe îl va ajuta să îşi dezvolte abilităţi importante pentru a se hrăni, pentru a preveni sufocarea (vezi pagina 57), pentru igiena orală şi pentru vorbire. Se va bucura să descopere în acest fel şi diverse consistenţe.

Bebeluşul va fi extrem de inventiv în a-şi duce la gură alimente de diverse consistenţe înainte de a învăţa să folosească tacâmurile. Aici veţi avea nevoie de aparatul de fotografiat! Bebeluşul (şi tot ce îl înconjoară) se va acoperi din cap până-n picioare cu ceea ce încearcă să mănânce. Poate va suge spaghete, va mânca orez, carne tocată, va ronţăi oase de pui, va încerca să mănânce direct de pe farfurie, va linge farfuria, va apuca boabele de mazăre una câte una, le va duce la gură neaşteptat de repede (e un exerciţiu extraordinar pentru coordonarea ochi–mână). Oricum aţi pregăti hrana pentru familie, bebeluşul va găsi o cale de a o mânca.

Consistenţele nu sunt doar „tari" şi „moi" – sunt multe nuanţe intermediare şi diferenţe subtile. De pildă:

- Legumele coapte au coajă crocantă şi miez moale.
- Crusta pâinii prăjite e tare şi uscată, în vreme ce a merelor e tare şi umedă.
- Perele pot fi tari sau moi (şi foarte suculente), în funcţie de cât de coapte sunt, în timp ce legumele pot fi fie crocante, fie moi, în funcţie de timpul de preparare termică.
- Alimentele precum napolitanele sunt crocante la început, dar se înmoaie la primul contact cu limba.
- Bananele sunt mai ferme la prima muşcătură, dar moi imediat ce ating limba.
- Brânza Cheddar este tare şi poate fi suptă la nesfârşit. Brânza Edam e elastică. Soiurile Fea şi Cheshire sunt sfărâmicioase.
- Carnea e elastică, peştele e moale şi uşor de sfărâmat.
- Piureul de cartofi poate fi uscat şi făinos, moale, lipicios sau aproape fluid.
- Un copănel de pui are atât consistenţa cărnii, cât şi duritatea osului (şi a separa carnea de os poate fi o provocare, dar şi amuzant în acelaşi timp).
- Untul de arahide şi multe brânzeturi sunt moi, dar lipicioase, aşa că bebeluşul probabil va avea nevoie să descopere cum să îşi folosească limba pentru a le mişca în gură.

Alimentele crocante sunt amuzante

Unele cercetări sugerează că ne bucurăm în mod special de alimentele crocante[1]. Se pare că sunt emise valuri de ultrasunete la prima muşcătură şi astfel se declanşează receptorii plăcerii din creier. Aşadar bebeluşii care primesc doar piureuri la început ratează o sursă importantă de plăcere – ceva ce bebeluşii care primesc alimentaţie variată vor asocia cu momentul mesei ani buni de aici înainte.

„Naresh a luat prima dată orez din farfuria mea când avea vreo opt luni şi jumătate – un pumn la început, apoi a început să îşi ducă grijuliu bob cu bob la gură. Nu îmi trecuse prin cap să îi ofer nimic altceva în afară de bastonaşe din legume până atunci. Mereu mă surprinde cât de bine se descurcă cu diferite alimente."

Rashmi, mama lui Naresh, 10 luni

Alimente fluide

Deşi mulţi părinţi se bucură să îi observe pe bebeluşi cât pot fi de inventivi cu diferite consistenţe, ei trag linia când vine vorba de alimentele fluide. În parte pentru că nu îşi imaginează cum ar putea să le mănânce fără să fie hrănit cu linguriţa şi în parte pentru că le e teamă de inevitabila mizerie. Dar bebeluşii sunt remarcabil de adaptabili şi găsesc repede o cale de a face faţă mâncărurilor semilichide cum sunt porridge-ul sau iaurtul. Unii sunt foarte buni când vine vorba să îşi folosească degetele pentru a gestiona chiar şi cele mai lichide alimente; alţii *nu* vor să îşi lingă degetele, şi găsesc că a „bea" iaurtul direct din castron le convine mai mult.

Mulţi bebeluşi învaţă repede cum să înmoaie un bastonaş de pâine, de exemplu, în alimente lichide (vezi pagina 127), uneori înainte de a înţelege cum se foloseşte linguriţa. Alţii se descurcă cu o lingură când li se dă deja încărcată, deşi nu pot încă să o încarce ei înşişi fără ajutor. Dacă faceţi porridge-ul sau sosurile ceva mai dense pentru bebeluş, veţi vedea că şi-l poate duce la gură, sau, dacă e suficient de gros, poate fi uns pe turte din orez, din ovăz sau pe pâine prăjită. Bebeluşii se descurcă mai uşor cu supa dacă are diverse bucăţi pe care le poate „pescui"; dacă supa e subţire, pâinea sau bastonaşele din pâine se pot folosi pentru a le înmuia, iar pentru a o mai îngroşa se pot folosi orez sau bucăţele de pâine.

Cheia succesului autodiversificării este de a vedea lucrurile din perspectiva bebeluşului, încercaţi să uitaţi regulile

pe care le aplică adulţii la masă. Nu e nevoie să ne facem griji cu privire la maniere deocamdată, vor intra şi ele în joc la un moment dat, bebeluşul trebuie să deţină controlul în felul său la început. În ce priveşte mizeria, ei bine, nu e nimic de făcut pentru a o preveni, dar vă puteţi pregăti, pentru a nu avea prea multă curăţenie de făcut (vezi pagina 90). Ţineţi minte că nu e nevoie ca bebeluşul să primească alimente fluide zilnic în această primă perioadă, în plus, această etapă nu durează prea mult. Când mai creşte, vă va fi dor de faţa de bebeluş acoperită de iaurt, credeţi-mă pe cuvânt.

Este foarte important să nu îl certaţi niciodată pentru mizerie şi să nu îi spuneţi că vă deranjează. Unii bebeluşi pot dezvolta fobii când cresc dacă asociază diverse mâncăruri cu o atmosferă neplăcută şi e uşor de văzut cum mâncarea fluidă sau care poate provoca mizerie ar putea fi o problemă mai târziu dacă primele experienţe ale bebeluşului sunt stresante. E una dintre cheile autodiversificării de succes: păstraţi mereu o atmosferă plăcută.

„Am făcut o supă groasă de mazăre uscată şi şuncă, iar lui Fay i-a plăcut la nebunie. I-am dat o lingură, pe care ea o adâncea în supă şi apoi sugea câte puţin. Dar în cele din urmă a abandonat lingura şi a mâncat direct din bol (pe care i l-am susţinut eu puţin, să nu îl răstoarne de tot). După aceea şi-a folosit mânuţele şi părea să reuşească să scoată o cantitate mare de supă. Asta se întâmpla relativ devreme; cred că avea mai puţin de şapte luni când a făcut asta."

Janice, mama lui Alfie, 4 ani, şi a lui Fay, 7 luni

De la festin la foamete

După câteva luni de la introducerea alimentelor solide, veţi vedea că se poate identifica un tipar privitor la aportul de mâncare, imediat ce îşi dă seama la ce foloseşte. Totuşi, deşi probabil va

mânca mai mult decât o făcea în primele luni de experimentare, veţi fi surprinşi de felul în care variază cantitatea de mâncare – de la festin într-o zi la foamete în următoarea. Unii bebeluşi au zile întregi în care nu mănâncă mare lucru, apoi brusc încep să mănânce tot ce le iese în cale. Câtă vreme îi oferiţi mâncare hrănitoare, va trebui pur şi simplu să aveţi încredere în apetitul şi instinctele sale pentru a şti de ce are nevoie şi când are nevoie. Dacă cere încă multe mese de lapte, nu se va înfometa.

„Probabil aş putea să îl descriu pe Robert ca pe un copil obişnuit când vine vorba de mâncare: nu mănâncă nimic timp de trei zile şi apoi mănâncă enorm în următoarele trei zile. Şi eu am fost exact ca el; mama spunea mereu: nu îmi fac griji, ştiu că peste x zile va mânca foarte mult."

Kath, mama lui Euan, 3 ani,
şi a lui Robert, 18 luni

Scaunul bebeluşului

Una din schimbările majore pe care le veţi remarca atunci când bebeluşul porneşte pe calea diversificării este schimbarea aspectului scaunului. Scaunul unui bebeluş exclusiv alăptat este moale, uşor fluid, galben şi miroase aproape plăcut (dulce, ar spune unii părinţi). În prima lună de viaţă bebeluşii alăptaţi au scaun după fiecare masă, dar după patru sau şase săptămâni pot trece la un scaun pe zi sau la câteva zile. Unii au stat chiar şi trei săptămâni fără să aibă scaun. Dacă bebeluşul e sănătos, este o situaţie perfect normală; nu e constipat.

Bebeluşii hrăniţi cu lapte praf au un scaun mai închis la culoare şi mai dens încă de la naştere şi e posibil să aibă scaun mai rar la început. Scaunul lor miroase ceva mai puternic decât al bebeluşilor alăptaţi. Pot fi constipaţi, mai ales când vremea e călduroasă, de aceea părinţii sunt sfătuiţi să le ofere apă mai des. Când bebeluşul primeşte pentru prima dată alimente solide,

probabil se va juca doar cu ele; primul semn că a *înghiţit* ceva va fi evident când veţi găsi bucăţele în scaun (sunt mai uşor de depistat în scaunul unui bebeluş alăptat). Poate chiar veţi recunoaşte mâncarea de mai devreme sau pe cea din ziua precedentă (uneori nu e deloc ce v-aţi aştepta: de pildă, banana va apărea ca nişte firişoare negre cu aspect de viermişori). Aceasta nu înseamnă că bebeluşul nu poate digera mâncarea, ci arată că organismul se adaptează la ea şi dezvoltă enzimele necesare pentru a o descompune. Se va întâmpla din ce în ce mai puţin pe măsură ce învaţă să mestece alimentele înainte de a le înghiţi.

Treptat, scaunul bebeluşului va deveni mai solid şi mai închis la culoare deşi pentru un bebeluş alăptat care încă are multe mese de lapte, scaunele mai moi rămân regula. Dar schimbarea cea mai dramatică va fi de miros! Va fi destul de neaşteptat, obişnuiţi fiind cu mirosul scaunului unui bebeluş alăptat, dar e absolut firesc. Bebeluşul va avea gaze ceva mai des sau gazele vor fi mai evidente pentru că mirosul li s-a schimbat!

Unii bebeluşi se irită uşor la fund când li se schimbă scaunul. Dacă se întâmplă aşa ceva, trebuie să fiţi mai atenţi şi să îl schimbaţi imediat ce are scaun.

„Scaunul i s-a schimbat destul de repede; după cinci sau şase săptămâni. Eram atât de mândri – era primul scaun propriu-zis al lui Cameron. El făcea doar de două ori pe săptămână înainte, acum face zilnic. Şi nu i-a mai revenit vechiul tipar, cred că mănâncă mai mult decât ne dăm noi seama."

Sophie, mama lui Cameron, 8 luni

„Alana a început să ducă mâncare la gură de pe la şase luni şi jumătate, dar scaunul nu i s-a schimbat multă vreme. Până la nouă sau zece luni totul părea să iasă aşa cum intrase, vedeam bucăţele de morcov sau ardei roşu, într-un scaun altfel lichid, de copil alăptat."

Monica, mama Alannei, 15 luni

Mănâncă suficient?
Cum învățăm să avem încredere în bebeluș

Una din părțile cele mai dificile ale autodiversificării pentru mulți părinți este a avea încredere în bebeluș că va mânca exact cât are nevoie. Cantitățile pe care bebelușii le mănâncă pot să pară foarte mici, chiar când ei mănâncă cu intenție (nu explorează) și poate fi dificil să credeți că ei știu exact ce fac.

Părinții care și-au hrănit bebelușii cu lapte praf sunt obișnuiți să aibă un oarecare control asupra meselor bebelușului și în general se ghidează după recomandările producătorului de lapte praf, sau după sfaturile medicului. De asemenea, copiii hrăniți cu lapte praf primesc mai mult sau mai puțin aceeași cantitate de lapte la fiecare masă. Deci dacă sunteți obișnuiți cu biberonul, vă va lua ceva timp să căpătați încredere în bebeluș că știe cât de mult și cât de des să mănânce.

Totuși, chiar și părinților care au fost obișnuiți cu alăptarea și deja știu că trebuie să aibă încredere în bebeluși în privința a cât și cum mănâncă (fără să știe cu adevărat vreodată cât lapte mănâncă bebelușul) li se poate părea greu să creadă că bebelușul mănâncă cât trebuie.

Dacă sunteți îngrijorați că bebelușul nu mănâncă destul, gândiți-vă că:

- Ideile noastre despre cât ar trebui să mănânce bebelușul se bazează pe credința învechită că un bebeluș dolofan e un bebeluș sănătos.
- Bebelușul e expert în propriul apetit și propriile nevoi.
- Poate faceți o comparație între cantitatea de alimente solide pe care o mănâncă bebelușul vostru și cantitatea pe care o consumă un bebeluș hrănit cu piureuri. Țineți minte că hrana pasată e de obicei amestecată cu lapte sau apă, ceea ce o face să pară mai multă decât e în realitate, în vreme ce la autodiversificare e vorba doar despre mâncare.
- Chiar bebelușii de aceeași vârstă, greutate și nivel de activitate pot avea nevoie de cantități diferite de hrană

pentru că metabolismele lor sunt diferite (ştim cu toţii că sunt adulţi sănătoşi care par să trăiască doar cu aer).

- Bebeluşii au stomacul mic (cam cât dimensiunea pumnului lor); ei au nevoie să mănânce des şi puţin. De obicei nu pot să mănânce cantităţi mari la fiecare masă.
- Primele alimente solide ar trebui să suplimenteze (sau să completeze) dieta de lapte a bebeluşului, *nu* să o înlocuiască. Laptele matern sau laptele praf rămân principala sursă de nutriţie în primele luni de înţărcare şi o parte importantă a dietei lor până la un an.

Uneori soluţia e să vă amăgiţi aşa încât să vă simţiţi confortabil cu ce a mâncat bebeluşul. Dacă îi oferiţi o cantitate mică şi mai vrea, veţi fi mulţumiţi. Dacă îi oferiţi o farfurie plină şi nu poate mânca tot, veţi fi dezamăgiţi. Dar e posibil să fie vorba de aceeaşi cantitate – exact cât are nevoie – oricum aţi face-o!

În general, dacă bebeluşul are scaun şi urinează suficient, e sănătos şi îi merge bine, puteţi avea încredere că mănâncă destul.

„Când vorbim despre mese părinţii mei spun: «Ai reuşit să o faci pe Keira să mănânce ceva?» Dar nu e vorba despre a o determina să mănânce. Keira e capabilă să mănânce singură, aşa că sigur nu se va înfometa; dacă îi e foame şi are la dispoziţie mâncare, atunci va mânca."

Jennie, mama Keirei, 2 ani

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Când Mia avea trei sau patru luni, bunicii ei spuneau că ar trebui să mănânce alimente solide. Dar Mia pur şi simplu nu era interesată, eram îngrijorată.

Am încercat să îi ofer la şase luni, dar nici măcar nu ducea la gură, se juca cu mâncarea. Îmi amintesc că am ieşit cu nişte prieteni din grupul meu de dinainte de a avea copii şi toţi ceilalţi bebeluşi erau hrăniţi cu linguriţa un fel principal, o budincă şi nişte biscuiţei

la final. Iar Mia nu mânca nimic – eu doar o alăptam. Aşa că, desigur, am început să mă întreb dacă avea să mănânce vreodată.

Nu eram foarte încrezătoare în acea etapă, eram îngrijorată că ea doar se juca şi nu mânca cu adevărat, dar eu tot îi ofeream câte ceva la fiecare masă şi treptat a început să mănânce. Dar chiar şi aşa 90% din hrană ajungea pe podea; nu cred că a mâncat ceva până la opt luni. Mi-a luat ceva să am încredere că putea cu adevărat să se hrănească singură. Aveam nevoie de încredere pentru a şti că e fericită, creşte şi că are ocazia de a mânca, prin urmare evident nu se înfometează.

Pur şi simplu nu-mi imaginez. În unele zile mănâncă foarte bine, apoi mai nimic câteva zile. Dar se bucură de mâncare acum. Mănâncă lucruri de care probabil ceilalţi bebeluşi nu se ating: măsline, chorizo, mâncăruri condimentate. E foarte bine că papilele ei gustative au deja atâta experienţă. Majoritatea oamenilor par surprinşi. Socrii mei, italieni, erau foarte circum-specţi în privinţa felului în care i-am introdus alimentele solide – până când am fost în vizită, şi la 11 luni Mia a mâncat un bol de paste.

Joanna, mama Miei, 17 luni

Cum vă spun că s-au săturat

Bebeluşii care au început autodiversificarea de câteva luni de obicei le dau părinţilor semnale clare că nu mai vor o anumită mâncare sau că masa s-a încheiat. Pot apuca bucăţele de mâncare şi le pot arunca pe jos, sau mătură tot ce au pe tavă. Alţii sunt mai subtili: pur şi simplu încep să dea din cap – sau le oferă părinţilor hrana. Anumiţi părinţi îi învaţă pe copii limbajul semnelor pentru a-i ajuta să îşi comunice nevoile. Oricare ar fi calea, mesajul devine imediat clar.

Totuşi, în fazele de început ale autodiversificării poate fi mai dificil să vă daţi seama când s-a săturat bebeluşul, pentru că a arunca mâncarea nu e mereu cu intenţie. Din fericire, în primele săptămâni nici nu e nevoie să vă daţi seama când a terminat masa, pentru că masa nu e despre mâncare, ci despre învăţat gusturi, despre explorarea mâncării.

Cheia pentru a ne asigura că bebelușul s-a săturat este să îi oferiți mereu mai mult – poate ceva diferit sau ceva din farfuria voastră (chiar dacă e exact aceeași mâncare pe care a avut-o și el), fără să vă gândiți că o va mânca. În acest fel e liber să refuze dacă nu are nevoie de ea, fără ca voi să vă simțiți dezamăgiți. E mult mai sigur așa decât a presupune că s-a săturat doar pentru că farfuria (sau tava) sunt goale.

„Finn a trecut printr-o etapă în care ne spunea că s-a săturat eliberându-și singur tava – întindea un braț exact ca un ștergător de parbriz. Era un semnal foarte clar și eficient că a terminat cu acel fel de mâncare. De când primește o farfurie sau bol nu mai face acest lucru; în schimb, îl rog să își pună resturile pe farfurie. De cele mai multe ori funcționează mai ales ca distracție – dar uneori, dacă e sătul, dispare farfuria cu totul!"

Mae'r, mama lui Finn, 11 luni

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Îmi place mult să o urmăresc pe Madeleine alegând ce să apuce; e o acțiune atât de clară când aleg ei înșiși. Noi ne-am hrănit cu linguriță primul copil, pe Noah, și-mi amintesc cât de plictisitoare mi s-a părut etapa de mâncare pasată. După o vreme, a oferi linguriță și a primi drept răspuns o gură închisă devine foarte supărător; îmi amintesc că mă gândeam că mai degrabă aș schimba trei scutece decât să ofer o masă.

E cu totul altă poveste cu Madeleine. Pentru că ea apucă lucrurile singură, fericită e evident că la început le duce foarte repede la gură și le înghite. Apoi încetinește treptat, până când începe să se joace cu ele și să le arunce. E un semn clar că „masa e gata, sunt sătulă".

Nick, tatăl lui Noah, 4 ani, și a lui Madeleine, 8 luni

Obsesiile alimentare

În strânsă legătură cu grijile despre *cât* mănâncă sunt grijile despre *ce* mănâncă. Bebeluşii mai mari şi copiii traversează adesea faze în care fac fixaţii pe anumite alimente, pe care le consumă zile în şir. Deşi poate fi descurajant să vezi cum bebeluşul mănâncă doar banane multe zile la rând, aceste fixaţii par să fie firești; nu trebuie confundate cu capriciile copiilor care folosesc mâncarea în lupta pe care o poartă cu părinţii pentru impunerea voinţei.

Bebeluşii şi copiii mici par să ştie instinctiv care mâncăruri le vor oferi substanţele hrănitoare de care au nevoie şi mulţi părinţi au observat că aceste „obsesii" se suprapun peste dezvoltarea generală şi starea de sănătate a bebeluşului; de pildă, bebeluşii şi copiii par să se concentreze asupra carbohidraţilor în perioade de creştere rapidă, sau asupra proteinelor, fructelor şi a laptelui când se recuperează după o boală. În anumite cazuri, bebeluşii refuză alimente la care se descoperă mai târziu că erau alergici. Dacă instinctul de supravieţuire al bebeluşului îl determină să aibă acest comportament, nu e de mirare că reacţionează atât de ferm când este forţat să mănânce ceva ce nu îşi doreşte.

Aşadar nu e doar natural să consume un singur aliment (sau o grupă restrânsă de alimente) câteva zile la rând şi apoi brusc să nu îşi mai dorească acele mâncăruri, e posibil să fie chiar sănătos pentru ei. Şi nu vor fi subnutriţi, pentru că majoritatea alimentelor au mai mulţi nutrienţi, nu un singur tip şi foarte puţini trebuie consumaţi zilnic.

Bebeluşii hrăniţi prin acească metodă îşi demonstrează preferinţele – şi posibil nevoia – pentru anumite mâncăruri alegând ce să mănânce mai întâi la fiecare masă. Unii părinţi au observat că bebeluşii sunt mai tentaţi de mâncărurile bogate în grăsimi când afară e frig (grăsimile sunt surse concentrate de calorii, care sunt folosite rapid când organismul are nevoie de căldură). Alţi bebeluşi preferă carnea întâi, sau legumele de culoare verde-închis, poate când au nevoie de ceva fier în plus.

„Mereu știam când vremea urma să se răcească, pentru că găseam urmele degetelor copiilor mei în pachetul de unt."

Mary, mamă a doi copii și bunică a trei

Bebelușii care tânjesc după un anumit aliment par să reacționeze la o nevoie, așa că e important să avem încredere în instinctele lor și să le permitem să facă aceste alegeri. A le permite copiilor să ia decizii privitoare la hrană nu îi încurajează să fie mofturoși; așa cum am văzut, în general copiii care simt că nu dețin controlul privitor la ce mănâncă sunt cei care își vor limita opțiunile alimentare pe termen lung.

Pasiunile alimentare sunt greu de prevăzut, așa că nu presupuneți că, doar pentru că bebelușul n-a vrut nimic în afară de mango cu o zi înainte, nu are rost să îi oferiți și alte alimente azi. Bebelușii care sunt prea mici pentru a vorbi nu pot cere alimentele pe care și le doresc; în schimb, ei ne arată ce își doresc alegând anumite mâncăruri și refuzând altele.

Așa cum bebelușul poate face pasiuni pentru anumite alimente, poate să se satură de un anumit aliment – chiar de unul care îi plăcuse mult înainte. Nu e nevoie să ne facem griji dacă îl includem sau nu la mesele următoare; dacă e în meniul familiei, continuați să i-l oferiți (fără să îl forțați). Dacă vă vede pe voi că îl mâncați și are ocazia să încerce din nou, e posibil să se răzgândească. Dar dacă nu i-l oferiți, nu veți ști când e gata să încerce din nou.

Mai presus de orice, dacă bebelușul trece prin aceste faze, încercați să fiți relaxați, chiar dacă ele par extreme și durează mult. E mai ușor de zis decât de făcut, dar dacă vă îngijorează refuzul bebelușului de a mânca și altceva în afară de afine, întrebați-vă care e alternativa. Majoritatea luptelor care se dau în jurul meselor copiilor nu încep cu refuzul copilului, ci cu insistența părintelui. Foarte puține dintre aceste lupte sunt câștigate de părinte, și atunci doar cu prețul relației dintre părinte și copil. Cu alte cuvinte, a duce un război împotriva copilului nu este o soluție. Dacă li se permite să își urmeze cursul, aceste fixații nu durează mai mult de câteva săptămâni, în cel mai rău caz.

„Îmi amintesc când Charlotte era răcită şi tot ce voia să consume erau proteine. Era ciudat. Şi cu o altă ocazie, când avea vreo doi ani şi jumătate, nu voia decât carbohidraţi şi a crescut vreo trei centimetri în două săptămâni. Era fascinant. Cred că ei iau ce au nevoie."

Barbara, mama lui Charlotte, 6 ani, şi a lui David, 4 ani

„Jacob a trecut printr-o fază legată de banane, când mânca o banană întreagă la micul dejun, vreo două săptămâni. Apoi desigur într-o bună zi, asta a fost, nu a mai vrut banane. Mai mănâncă uneori, dar nu aşa cum obişnuia."

Steve, tatăl lui Jacob, 8 luni

Băuturile

Pe măsură ce împărţiţi mesele cu bebeluşul, vă veţi întreba dacă nu e cazul să aibă ceva de băut la masă, aşa cum au şi adulţii. Dacă toţi ceilalţi beau, probabil se va întâmpla natural; la un moment dat bebeluşul va fi curios şi îşi va dori să vă copieze şi să bea dintr-un pahar sau din cană. Dacă nu folosiţi ceva ce s-ar putea sparge dacă muşcă din el (un pahar de vin) sau dacă nu beţi ceva nepotrivit (alcool), lăsaţi-l să încerce. Bebeluşii învaţă repede să bea dintr-un pahar deschis dacă au voie să exerseze (vezi pagina 171). Totuşi, la fel cum bebeluşul experimentează cu hrana, doar după ce a făcut-o de câteva ori el învaţă că băuturile îi potolesc setea.

Cât de devreme are de fapt bebeluşul *nevoie* de băuturi în plus depinde mult de felul de lapte pe care îl primeşte: matern sau lapte praf. Bebeluşii exclusiv alăptaţi pot primi tot ce au nevoie, atât mâncare cât şi băutură, chiar când vremea e foarte călduroasă doar hotărând cât de des să sugă şi cât de mult, pentru că laptele se schimbă de-a lungul unui supt. Acest proces poate continua să funcţioneze şi în timpul înţărcării, dacă bebeluşului i se permite să sugă de câte ori cere. Dacă îi oferiţi ocazia să bea

câte ceva la fiecare masă, va învăţa despre băuturi la fel cum învaţă despre mâncare.

Bebeluşii hrăniţi cu lapte praf primesc un lapte prea dens pentru a le potoli şi setea, iar consistenţa sa nu se schimbă de-a lungul suptului, aşa că ei au nevoie să primească apă sau alte băuturi din când în când, chiar înainte de a li se introduce alimentele solide. A-i oferi bebeluşului apă regulat (de preferat într-o cană) îl va ajuta (dar vă va ajuta şi pe voi) să recunoască când îi e sete mai curând decât foame, şi să nu se îngraşe prea tare, dacă primeşte lapte bogat în calorii, în timp ce lui îi e doar sete. Nu e nevoie să şi bea apa, dar trebuie să i se ofere.

Apa şi laptele matern sunt cele mai bune băuturi pentru bebeluşi şi copiii mici. Apa de la robinet e bună, mai ales filtrată, şi nu trebuie fiartă după ce bebeluşul împlineşte şase luni. Sucul de fructe (sau legume) diluat cu multă apă (măcar 10 părţi de apă la una de suc) este *bun* în cantităţi mici, dar poate dăuna danturii (chiar înainte să erupă) dacă e băut prea des şi le poate crea bebeluşilor gustul pentru băuturile dulci. Ţineţi cont de faptul că sucul de fructe nu e niciodată la fel de hrănitor ca fructul întreg şi poate sătura copilul, luând locul unor alimente mai hrănitoare. Dacă nu vreţi să îi oferiţi suc diluat, folosiţi o cană deschisă, e mai bună pentru dinţii lui decât sticla sau cana cu pai. Dar cea mai bună opţiune rămâne apa, pe care o va bea dacă îi e sete.

Sucurile de fructe din comerţ au mult zahăr adăugat şi nicio substanţă nutritivă şi e mai bine să le evitaţi. Ceaiul nu e bun pentru bebeluşi pentru că îi împiedică să absoarbă anumiţi nutrienţi din hrană, mai ales fierul. Cafeaua, cola şi ceaiul mai conţin şi cofeină, care îi face foarte iritabili pe copii. Laptele de vacă nu e recomandat copiilor sub un an (vezi pagina 135).

Cum renunţăm la mesele de lapte

Bebeluşii cresc mai mult în primul an de viaţă decât în orice altă perioadă a vieţii lor şi au nevoie de substanţe nutritive – lapte matern cu conţinut caloric ridicat sau lapte praf; alimentele solide – oricare ar fi ele – nu conţin nici pe departe la fel de multe

substanţe nutritive. Aşa că să nu vă surprindă dacă bebeluşul nu dă semne că ar dori să reducă mesele de lapte înlocuindu-le cu alimente solide câteva luni după ce a luat prima gură de mâncare.

Aşa cum am văzut, când bebeluşii încep să primească alimente solide tot ce fac este să descopere diverse gusturi şi consistenţe, şi se adaptează la digestia acestora progresiv. Pe măsură ce încep să mănânce mai mult la fiecare masă, nevoia de lapte matern sau lapte praf scade; cât de repede se întâmplă asta variază enorm de la bebeluş la bebeluş (vezi pagina 52).

Reducerea numărului meselor de lapte diferă în funcţie de laptele pe care îl primeşte bebeluşul: matern sau lapte praf. Dacă alăptaţi la cerere, vă va fi greu să observaţi schimbarea numărului de mese pe care le are zilnic, deşi acestea pot fi mai scurte. Dacă bebeluşul primeşte lapte praf, probabil spre un an va mai avea doar una sau două mese de lapte.

Dacă aţi combinat alăptarea cu laptele praf probabil că puteţi reduce laptele praf şi puteţi continua ca şi până atunci cu alăptarea. Procedând aşa, prelungiţi beneficiile pe care le aduce cu sine alăptarea.

Fie că alăptaţi, îl hrăniţi cu lapte praf sau puţin din amândouă, e mai bine la început să priviţi mesele de lapte şi pe cele cu alimente solide ca pe două lucruri diferite. În primele zile, dacă bebeluşul e înfometat vrea (şi are nevoie) de lapte. Nu ştie că alte alimente îl pot sătura şi nu se va mulţumi să stea într-un scăunel şi să primească bucăţelele de mâncare pentru a se juca, când tot ce îşi doreşte este lapte. A privi mesele de lapte ca pe o chestiune separată va însemna că reducerea lor va fi un proces natural, pe măsură ce bebeluşul nu mai are nevoie de ele.

Când bebeluşul începe să mănânce mai mult la fiecare masă, fie va cere următoarea masă ceva mai târziu decât de obicei, fie va primi mai puţin lapte la acea masă. Când mănâncă puţin şi bea apă (sau puţin lapte), pur şi simplu va renunţa la una din mesele mari de lapte. Dacă ascultaţi semnalele lui (dacă vrea lapte va cere aşa cum o face de obicei; dacă nu, se va întoarce când îi oferiţi sânul sau biberonul) şi nu încercaţi să îl convingeţi să primească mai mult sau mai puţin lapte decât îşi doreşte, ar trebui să vă bazaţi pe apetitul său pentru a şti ce aveţi de făcut.

„Luke probabil a renunţat la o masă deja... dacă nu chiar la două. Dar când a început cu alimentele solide îşi dorea adesea lapte după aceea şi îmi amintesc că mă gândeam că mi se pare că acum mănâncă mai mult lapte ca înainte de a începe. Dar cred că era doar o fază. Alăptarea depinde de atâţia alţi factori – dacă e obosit, sau are erupţie dentară, sau se simte rău. Dacă e obosit, probabil va mânca ceva la cină, apoi va trece iar la sân, toate deodată."

Anna, mama lui Luke, 8 luni

Felul în care bebeluşul îşi reduce mesele de lapte poate funcţiona şi invers, aşa că e foarte flexibil. Poate avea zile în care e mai puţin interesat de alimentele solide sau când nu îi puteţi oferi la fel de multe mese ca de obicei. Sau poate că nu se simte bine, sau îi iese un dinte şi are nevoie să se liniştească la sân. În acele zile apetitul său pentru lapte va creşte, aşa că nu îi va fi foame. Dacă e hrănit cu biberonul, probabil va trebui să sporiţi cantitatea de lapte; dacă alăptaţi, permiteţi-i să se hrănească ori de câte ori cere, pentru a stimula organismul să producă mai mult lapte, chiar dacă producţia începuse să scadă.

„Nu am remarcat schimbări în privinţa alăptării. Hrana solidă venea să completeze laptele, iar Austin părea să sporească numărul de calorii pe care le primea din mâncare foarte, foarte încet. E băiat mare, Austin. Nu ştiu dacă asta a avut vreo legătură."

Bryony, mama lui Austin, 22 luni

„La început, am continuat cu aceeaşi cantitate de lapte praf. Lucrurile nu s-au schimbat multă vreme, şi părea că nu facem altceva decât să mâncăm, fie lapte, fie alte alimente. Apoi, într-o zi când Chloe avea vreo nouă luni a uitat să ceară sticla la ora ceaiului – iar eu nu i-am amintit. Nu a părut să îi lipsească acea sticlă şi nu a revenit la ea.

Am fost foarte surprinsă, credeam că trebuie să iau eu hotărâri în locul ei, pentru că o hrăneam cu biberonul."

Helen, mama lui Chloe, 15 luni

Cum punem capăt meselor de lapte

Putem conchide că bebeluşul hotărăşte când anume opreşte mesele de lapte. În practică, această cale de a completa tranziţia către mesele complete cu familia este mai întâlnită la bebeluşii alăptaţi decât la cei hrăniţi cu biberonul, mai ales pentru că părinţii sunt sfătuiţi să treacă de la sticlă la cană odată ce bebeluşul ajunge la vârsta de un an (folosirea prelungită a biberonului duce la degradarea danturii). Majoritatea aleg să renunţe cu totul la lapte praf în acelaşi timp.

Nu e normal ca un bebeluş să renunţe spontan la alăptare înainte de un an. Mulţi copii (şi mamele lor) continuă să se bucure de protecţia şi hrana oferite de laptele matern o perioadă lungă din prima copilărie, chiar dacă doar dimineaţa şi la ora de culcare.

Alăptarea îi protejează pe bebeluşi de diverse infecţii (pulmonare, ORL, digestive) şi cu cât continuă mai mult alăptarea, cu atât sporeşte protecţia împotriva bolilor cum sunt cancerul ovarian şi osteoporoza. OMS recomandă ca toţi copiii să fie alăptaţi doi ani sau mai mult.

Un bebeluş alăptat o va anunţa pe mama lui când e gata să renunţe la sân, fie nemaicerând sânul, fie refuzându-l în mod repetat. Dacă e suficient de mare să vorbească, va spune pur şi simplu că nu mai vrea să sugă.

Mic dejun, prânz şi cină plus gustări

Odată ce bebeluşul se hotărăşte să îşi reducă mesele de lapte, poate i se va face foame între mese. Bebeluşii mănâncă în

mod natural puţin şi des. Doar pe măsură ce înaintăm în vârstă ne antrenăm să mâncăm mai rar mese mari (deşi dacă acesta e un lucru bun sau nu e discutabil). Stomacul bebeluşilor e mult prea mic pentru a se limita la trei mese pe zi, mai ales dacă încep să aibă mai puţine mese de lapte. Majoritatea bebeluşilor pur şi simplu nu pot mânca suficient cât să le ajungă patru sau cinci ore pe timpul zilei.

Prin urmare, dacă bebeluşul a început să mănânce serios alimente solide şi cere din ce în ce mai puţin lapte, puteţi să îi oferiţi gustări sănătoase. A-i permite să mănânce sănătos, puţin şi des, are de asemenea avantajul că nu vă mai faceţi griji când cantitatea pe care o mănâncă la mesele „principale" e mică. Ţineţi minte, totuşi, că doar oferindu-i vă puteţi da seama ce îşi doreşte bebeluşul vostru; nu îl forţaţi să guste altceva dacă vrea lapte.

Pentru un bebeluş sub 18 luni nu e nevoie să faceţi distincţia între gustări şi mese, fie în ceea ce priveşte locul, fie momentul în care le ia, fie în ceea ce priveşte cantitatea, câtă vreme sunt hrănitoare şi împreună îi oferă bebeluşului ocazia de a mânca ceva din fiecare grupă de alimente (vezi pagina 194). Copiii mici ar trebui să primească mâncare (fie gustări, fie mese) de şase ori pe zi câţiva ani la rând. A oferi gustări sănătoase este una dintre căile prin care ne putem asigura că nu cer dulciuri sau mâncare de proastă calitate. Dar ţineţi minte că, la fel ca în cazul meselor, dacă bebeluşul refuză o gustare vă spune pur şi simplu că nu are nevoie de ea.

Multe alimente comercializate drept gustări nu sunt sănătoase. Adesea adulţii şi copiii mai mari consumă chipsuri, ciocolată şi băuturi acidulate când le e puţin foame. Aceste alimente nu sunt bune pentru nimeni: bebeluşi, copii sau adulţi. Conţin de regulă multă sare şi/sau zahăr, ca şi aditivi şi oferă un depozit de energie pe termen scurt, cu puţin aport nutritiv. Alimentele cu zahăr dăunează danturii la toate vârstele, chiar înainte ca dinţii să fi erupt.

Pentru că nu au niciun fel de valoare nutriţională, ar trebui oferite doar dacă copilului îi e foame şi nu mai e absolut nimic altceva disponibil. Asiguraţi-vă că aveţi mereu gustări

precum banane, mere, turte din orez, oricând ieşiţi şi nu ar trebui să fiţi nevoiţi să le daţi prea des alimente nepotrivite (vezi pagina 130 pentru idei de gustări). Dacă trebuie să îl lăsaţi pe bebeluş să guste alimente fără valoare nutriţională, încercaţi să menţineţi cantitatea la minimum, ca el să nu se simtă sătul şi să nu mai mănânce nici la următoarea masă. Un pachet de chipsuri nu vi se poate părea mult, dar este suficient ca să umple burtica unui copil.

GUSTĂRI SĂNĂTOASE

Gustările ar trebui tratate ca orice altă masă în ceea ce priveşte siguranţa. Asiguraţi-vă că bebeluşul stă bine în fund (sprijinit dacă e nevoie) când mănâncă sau mânuieşte mâncarea şi că e un adult de faţă de fiecare dată. Nu lăsaţi copilul să mănânce în timp ce se uită la televizor, are nevoie să se concentreze pentru a mânca şi pentru a-şi da seama când e sătul.

Multe dintre alimentele pe care i le oferiţi bebeluşului la masă pot funcţiona la fel de bine şi ca gustare, iar a privi gustările ca pe nişte mese mici vă va ajuta să alegeţi alimente hrănitoare pe care să i le oferiţi în orice moment al zilei. Gustările hrănitoare sporesc starea de bine a copilului, doar cele nesănătoase sunt problema.

Picnicurile

Autodiversificarea funcţionează foarte bine la picnic. Majoritatea mâncărurilor potrivite pentru un picnic sunt concepute pentru a fi mâncate cu mâna, adică exact ce e deja obişnuit bebeluşul să facă. Aici nu trebuie să vă faceţi griji cu privire la mizerie şi de obicei nu e nicio grabă, aşa că poate fi mai uşor să organizaţi un picnic decât o masă.

Nu trebuie să mergeți foarte departe pentru un picnic, grădina sau cel mai apropiat parc sunt absolut perfecte, iar dacă vremea nu e bună, puteți organiza unul și în casă.

6

AUTODIVERSIFICAREA ȘI VIAȚA DE FAMILIE

„Autodiversificarea e minunată pentru bebeluși și familii. Mesele se referă la interacțiune socială și la mâncare, iar autodiversificarea le sprijină pe amândouă încă de la început. Mereu i-am încurajat pe părinți să încerce; majoritatea o adoră și bebelușii se distrează!"

Allison, specialist în sănătate

„Când Ellie avea 18 luni mi-am dat seama că începusem să o sâcâi cu privire la hrană. Nu încercam neapărat să o conving, dar o întrebam mereu dacă a terminat și dacă n-ar vrea și niște pui etc. Și am început să mă gândesc dacă mânca destul. Trebuie să îmi reamintesc mereu că ea încă știe ce are nevoie. E atât de adânc înrădăcinat în noi să îi convingem pe copii să mănânce, să amestecăm hrănitul cu comportamente «bune» sau «rele»."

Sharon, mama lui Ellie, 22 luni

Să nu uităm să ne lăsăm îndrumați de bebeluș

Pe măsură ce crește copilul, e important să ne asigurăm că mesele sunt încă plăcute. Copiii mici au reputația unor mofturoși, dar aceste capricii și maniere neplăcute la masă pot fi evitate,

doar că sunt atât de des întâlnite, încât par normale. Nu e nevoie să ne speriem când auzim poveşti de groază; autodiversificarea chiar poate preveni multe din problemele cu care se confruntă părinţii când e vorba de copii şi mâncare.

Copiii mici vor să îşi afirme voinţa şi să devină mai independenţi, iar copilul va fi cel mai fericit când reuşeşte singur şi are sentimentul succesului. Autodiversificarea e perfectă pentru asta, câtă vreme staţi deoparte. Prin urmare, continuaţi să aveţi încredere în apetitul copilului, oferiţi-i doar cât ajutor are nevoie şi lăsaţi-l să progreseze în ritmul său.

Tacâmurile

Imediat ce copilul a dobândit abilităţi pentru a se hrăni singur, puteţi începe să vă puneţi problema manierelor la masă. Dar nu e nevoie să vă îngrijoraţi: nu va mânca mereu cu mâna şi nici nu va fi mereu acoperit din cap până în picioare de mâncare; copiii mici au un impuls puternic de a-i copia pe cei din jur, aşa că dacă voi *nu* mâncaţi mereu cu mâna, sigur îşi va dori să încerce să folosească furculiţa şi cuţitul. Dacă îl includeţi la masă *cu adevărat*, imediat ce a deprins elementele de bază, puneţi-i şi lui tacâmuri în faţă. Alegeţi un set cu dimensiuni speciale pentru copii, a-i cere unui copil să mănânce cu tacâmuri pentru adulţi e echivalent cu a ne aştepta ca un adult să mănânce cu lingurile mari de servit salată.

E mai bine să nu avem aşteptări prea mari de la copil nici în această privinţă. Pentru început el va privi tacâmurile ca pe o parte a jocului, a imitaţiei, nu ca pe o cale de a-şi duce mâncarea la gură. În acest scop, degetele vor fi foarte eficiente. În cele din urmă, el îşi va da seama ce e de făcut cu o furculiţă sau o lingură (folosirea cuţitului îi va lua ceva mai mult timp) în ritmul său. A încerca să îl încurajăm, să îl forţăm sau să îl învăţăm să folosească tacâmurile înainte de a fi pregătit îl va deranja şi îl va necăji.

Unii bebeluşi îşi doresc să folosească tacâmuri doar ocazional timp de multe luni, pentru că ştiu că vor reuşi să

mănânce mai multă mâncare dacă îşi folosesc mâinile; alţii învaţă foarte repede. Majoritatea bebeluşilor încep să folosească o lingură sau o furculiţă până la prima aniversare. Câtă vreme îi permiteţi să exerseze cu diferite consistenţe şi forme, bebeluşul va învăţa, în ritmul său, să gestioneze eficient tacâmurile.

Deşi majoritatea părinţilor le oferă bebeluşilor o lingură pentru început, multor bebeluşi furculiţa li se pare mai uşor de folosit. Lingurile merg mai bine într-un bol, cu mâncăruri mai fluide. A pune mâncare în lingură de pe o farfurie plată poate fi dificil, iar a o menţine în timp ce o duci la gură e de asemenea o provocare.Furculiţele sunt mult mai uşor de încărcat decât lingurile, pentru că a înţepa mâncarea e mai uşor decât a lua cu lingura, iar mâncarea va rămâne pe furculiţă chiar dacă e întoarsă. Aşa că poate ar trebui să încercaţi cu furculiţa la început, în loc de lingură. Furculiţa pe care o alegeţi nu trebuie să fie una concepută special pentru copii, dar ar trebui să fie suficient de mică pentru ca el să se descurce cu ea, cu dinţii nici prea groşi, încât să strivească hrana, nici prea subţiri sau ascuţiţi, încât să îl rănească.

Dacă învaţă să folosească bastonaşe din morcov sau pâine (vezi pagina 127) pentru mâncăruri cum sunt humusul sau iaurtul va fi mai uşor pentru bebeluş să se obişnuiască cu lingura. Şi bebeluşii pot mânca dintr-o lingură înainte de a fi capabil să o umple ei înşişi, aşa că a-i oferi o lingură deja plină e o cale de a-i arăta cum funcţionează. Dar să nu fiţi surprinşi dacă primele dăţi va răsturna lingura şi va risipi conţinutul sau va stropi peste tot mişcându-şi braţul. Bebeluşul nu ştie încă ce urmează să se întâmple până când nu a făcut-o de câteva ori, şi chiar şi atunci va mai trece ceva timp până să fi înţeles că e *chiar important* dacă mâncarea e aruncată. Aşa că aşteptaţi-vă la ceva mizerie sau, dacă vremea e bună, lăsaţi-l să experimenteze cu lingura afară.

„Oliver avea mereu o lingură de ceai la masă, chiar înainte de a începe să mănânce, ca să poată participa şi el. La vreo 11 luni i-am cumărat setul lui de tacâmuri şi pur şi simplu ne imita. La început îi puneam porridge pe o lingură şi i-o dădeam lui. Era foarte priceput să şi-o ducă la gură, pentru că mă vedea pe mine

cum mâncam în acelaşi timp. Şi îşi folosea şi mâinile, ceea ce era bine. Acum, totuşi, vrea să folosească tacâmurile mari."

Carmel, mama lui Oliver, 14 luni

Când copilul *începe* să folosească tacâmurile (în loc de a se juca cu ele), va fi foarte lent. Aşa că luaţi o gură de aer şi fiţi răbdători. Poate fi greu să urmăreşti un copil încercând de multe ori să pună o bucată de hrană pe lingură sau furculiţă şi apoi, odată ce a reuşit, să îi cadă în drum spre gură. Bebeluşul va face asta de multe ori înainte să stăpânească tacâmurile. Încercaţi să nu interveniţi sau să îl ajutaţi prea mult oricât de greu ar părea să îi fie, va învăţa mai repede dacă i se permite să se descurce singur. Personalitatea bebeluşului va determina cât de repede se supără şi revine la folosirea degetelor pentru restul mesei, dar, dacă e răbdător, tenace, mesele vor dura foarte mult timp.

„Mason petrece o veşnicie încercând să folosească tacâmurile. Foloseşte furculiţa pentru a înţepa mâncarea şi adesea, în loc de a mânca el însuşi, îmi oferă mie. Uneori reuşeşte să îşi ducă la gură, dar încă încearcă să înveţe cum se face. Aşa că mesele noastre au devenit ceva mai plăcute de curând. Se reîntoarce la degete destul de des, dar e surprinzător de stăruitor cu tacâmurile."

Jo, mama lui Mason, 16 luni

Pe scurt:

- Furculiţele sunt mai uşor de folosit la început.
- Când îi oferi bebeluşului lingura deja plină îl ajuţi să înveţe cum se foloseşte.
- Încurajându-l pe bebeluş să folosească bucăţele de pâine sau turte de orez pe care să le înmoaie (vezi pagina 127) îl pregăteşti să folosească lingura.
- Aşezându-l cu voi la masă cu lingură şi furculiţă va începe să le folosească când va fi pregătit.

- Trebuie să aveţi răbdare când copilul începe să folosească tacâmurile, pentru că progresul său va fi lent (dacă încercaţi să îl învăţaţi sau să îl încurajaţi probabil vă veţi enerva amândoi).
- E mai bine să nu interveniţi să îl ajutaţi dacă nu vă cere acest lucru.
- E important să serviţi drept model, dacă el vă vede mâncând cu tacâmuri va fi mai dispus să le folosească el însuşi.

Joaca de-a hrănitul cu linguriţa

Copiii sunt în mod natural jucăuşi şi se bucură să facă cu rândul şi să împartă. Dacă e destul de mare, copilul va vrea să vă ofere mâncare cu linguriţa sau să fie hrănit de voi. Acesta nu e un semn de regresie sau că şi-ar fi dorit să îl hrăniţi cu linguriţa şi nici nu înseamnă că îşi doreşte să fie mereu hrănit cu linguriţa. E doar un joc.

„Rosie mănâncă foarte bine acum, chiar dacă a fost foarte dezordonată la început. Stă foarte frumos şi chiar înţelege că mesele sunt contexte sociale."

Stacey, mama lui Grace, 4 ani, şi a lui Rosie, 14 luni

Cănile

Probabil că bebeluşul va fi curios în privinţa cănilor imediat ce începe cu alimentele solide, dacă nu mai devreme. Deci, odată ce împarte cu voi mesele, probabil e o idee bună să începeţi să îi oferiţi apă în propria sa căniţă.

Deşi cănile de antrenament sau cele cu pai pot fi foarte utile când ieşiţi în oraş, pentru că reduc riscul scurgerilor, e mai bine să îl lăsaţi să exerseze cu o cană adevărată sau una din plastic când sunteţi acasă. Va fi mai dezordonat la început, dar va învăţa mai repede.

Bebeluşii trebuie să îşi dea seama cum să încline o cană doar atât cât să poată bea, dar nu prea mult, cât să se ude. Cănile înclinate (de pildă, cănile Doidy) sunt concepute pentru ca bebeluşii să înveţe cât anume să încline; trebuie să fie înclinate mai puţin decât cănile standard şi bebeluşul are o idee mai bună despre ce anume conţine cana şi ce se întâmplă când se înclină. Totuşi, nu trebuie neapărat să începeţi cu o cană înclinată, cei mai mulţi bebeluşi se descurcă bine cu o cană standard de la început.

Un lucru important de luat în calcul este *deschiderea* cănii pe care i-o oferiţi bebeluşului: o cană cu margine amplă este echivalentul unei găleţi pentru un adult – chiar dacă o înclinaţi puţin, majoritatea lichidului vă va curge pe bărbie. O cană mică pentru ceai sau cafea, o măsură medicinală sau un pahar mic pot fi mai potrivite pentru dimensiunea gurii bebeluşului.

Bebeluşilor li se pare mai uşor de gestionat o cană plină decât una pe jumătate plină, pentru că nu trebuie înclinată atât de mult. Dacă alegeţi o cană mică, care are nevoie de o cantitate mică de apă pentru a fi umplută, va fi mai puţin de şters când se va vărsa.

Bebeluşii învaţă prin explorare şi experiment. Nu ne putem aştepta să ştie ce se întâmplă când se înclină prea tare o cană, dacă nu li s-a permis să încerce. Şi nu ştiu că nu e nevoie să toarne apă pe masă. A-i permite bebeluşului să exerseze la chiuvetă sau la baie îl va ajuta să înveţe cum funcţionează o cană şi poate că va experimenta mai puţin la masă.

Parte din procesul de explorare poate însemna să descopere ce se poate pune într-o cană şi ce poate ieşi din ea. Poate fi fascinat să descopere ce mâncăruri plutesc şi care se scufundă. În vreme ce adulţilor ar putea să nu le placă ca băuturile lor să aibă gust de peşte, de pildă, asta nu îl va deranja pe bebeluş. (Ar trebui totuşi să scoateţi orice bucăţele de hrană, cum sunt boabele de mazăre, înainte ca el să bea, pentru a reduce riscul de sufocare.) Odată ce a făcut descoperiri nu va mai avea nevoie să experimenteze atât de mult.

Bunele maniere la masă

Mulţi părinţi (şi bunici) îşi fac griji că bebeluşul căruia i se dă voie să se joace cu mâncarea şi să se hrănească singur cu degetele nu va deprinde niciodată bunele maniere la masă. Dar din poveştile părinţilor deducem că tocmai bebeluşii care *nu* au experimentat şi nu s-au jucat cu mâncarea sunt cei care vor avea un comportament nepotrivit la masă când sunt mai mari.

Hrănirea independentă timpurie se referă la explorare şi învăţare. Bebeluşii au nevoie de timp pentru a deprinde aptitudinile de bază înainte de a începe să se gândească la a-şi rafina acţiunile, pentru a se conforma ideilor părinţilor despre comportament politicos. Şi au nevoie să fie incluşi la mesele familiei pe cât posibil, pentru a vedea cum se comportă ceilalţi.

Sunteţi cel mai important model pentru copilul vostru, aşa că trebuie să vă asiguraţi că sunteţi unul bun. Dacă vă doriţi ca el să se poarte bine când îl duceţi la un restaurant, atunci va trebui să modelaţi acest comportament de acasă. Chiar când sunteţi acasă, încercaţi să fiţi consecvenţi cu privire la felul în care mâncaţi diverse feluri de mâncare. E evident în regulă să ţineţi sendvişul în mână, dar dacă uneori mâncaţi cartofii prăjiţi cu mâna, alteori cu furculiţa şi cuţitul, atunci aşteptaţi-vă ca şi copilul să procedeze la fel oriunde s-ar afla. Copiii mai mici de şapte ani nu vor înţelege subtilitatea de a se purta altfel în diferite ocazii sau contexte.

Nu e nevoie să îl lăudaţi pentru că s-a purtat bine sau să îl certaţi pentru că s-a purtat nepotrivit. Copiii mici au o dorinţă naturală de a-i copia pe alţii şi de a face ceea ce cred că se aşteaptă de la ei – dacă un copil simte că v-a surprins purtându-se bine va fi confuz cu privire la ce se aşteaptă de la el.

Tot ce aveţi de făcut e să aveţi încredere în el, să îi acordaţi timp, să stabiliţi un exemplu bun, iar manierele nu vor fi o problemă.

Cum să încurajăm buna purtare la masă

- De câte ori e posibil, mâncaţi alături de copil.
- Fiţi un model bun şi consecvent.
- Nu îl certaţi şi nu îl lăudaţi, aveţi încredere în el că se va purta bine.

„Pentru Caroline a fost mereu importantă latura socială a mesei; venea fericită la restaurant cu noi şi mânca orice mâncam şi noi. Îmi amintesc că a mâncat creveţi, când abia împlinise un an. Întreaga experienţă de a lua parte la masă părea foarte importantă pentru ea."

Bethany, mama lui Caroline, 6 ani, şi a lui Daniel, 2 ani

Masa în oraş

A lua masa în oraş, în familie, e una dintre marile bucurii ale autodiversificării. În lunile timpurii nu trebuie să vă preocupaţi cu pregătirea de piureuri şi încălzirea lor odată ajunşi la restaurant; şi nu trebuie să lăsaţi mâncarea să vi se răcească în vreme ce hrăniţi bebeluşul. Majoritatea restaurantelor vor avea în meniu ceva potrivit pentru bebeluş, deşi la început va fi mai uşor să împărţiţi cu el masa.

Multe cafenele şi restaurante vor oferi porţii pentru copii din felurile adulţilor. Sau dacă cereţi o farfurie în plus (sau vă aduceţi de acasă) puteţi împărţi felul principal cu copilul. Multe feluri sunt potrivite – de la cartof copt la cele mai sofisticate feluri care se pot găsi într-un restaurant, mai ales dacă a depăşit primele luni de interacţiune cu alimentele solide. Vă veţi da seama repede ce poate gestiona şi ce nu.

Dacă veţi comanda porţii mai mici din mai multe feluri principale şi apoi le veţi împărţi între voi va fi foarte amuzant pentru copil, îi va da ocazia să încerce multe gusturi noi. Mezzele turceşti (pitta, humus, ardei marinaţi etc.) şi tapas-urile spaniole pot fi mâncate cu uşurinţă cu degetele şi se pot împărţi uşor.

Pizza şi pastele sunt de asemenea adorate de copii. A-i permite copilului să aleagă din ce mănâncă toţi ceilalţi poate fi mai uşor decât să se decidă pentru un singur fel.

„Am ieşit la prânz împreună cu o prietenă şi bebeluşii noştri când aveau vreo 10 luni. Am comandat multe aperitive pe care le puteam împărţi şi pe care ei le puteau mânca uşor cu degetele şi pur şi simplu le-am lăsat pe masă. A fost minunat; stăteam de vorbă, iar cei doi bebeluşi luau bucăţele de mâncare şi se distrau. Am fost foarte relaxate."

Chantelle, mama lui Abby, 2 ani

Pe măsură ce copilul creşte vă veţi da seama că nu e nevoie să vă îndreptaţi atenţia către aşa-numitul meniu al copiilor din restaurante sau să vă limitaţi alegerile la restaurante care servesc „mâncare pentru copii". Copilul va fi obişnuit cu mâncare normală, hrănitoare şi, câtă vreme a fost obişnuit cu o varietate de gusturi, probabil se va dovedi a fi foarte cutezător. Deci nu va fi nevoie să recurgeţi la degeţele de pui procesate şi la chipsuri, pentru că „doar asta mănâncă". Multe dintre alimentele aşa-zise „pentru copii" conţin cantităţi mari de sare, zahăr şi aditivi, toate nepotrivite pentru copii. Ei au nevoie de porţii mici de alimente hrănitoare; cu cât îl protejaţi mai mult pe copil de mâncarea proastă, cu atât mai bine. (Meniurile pentru copii au apărut în ultimii douăzeci de ani în Marea Britanie şi sunt necunoscute în multe alte ţări, unde copiii pur şi simplu mănâncă porţii mai mici din aceleaşi alimente ca părinţii lor.)

Nu toate restaurantele îşi curăţă temeinic scaunele înalte, aşa că luaţi cu voi şerveţele antibacteriene pentru a curăţa scaunul înainte de a pune copilul în el, mai ales dacă încă nu mănâncă din farfurie. Aveţi grijă că nu doar tava trebuie curăţată, copilul care a folosit înainte scaunul probabil că şi-a împrăştiat cina şi prin alte locuri, pe care şi copilul vostru le va găsi cu uşurinţă. Unii părinţi iau cu ei suportul pentru farfurie de acasă, pentru a fi siguri că el mănâncă de pe o suprafaţă curată (vezi pagina 95).

„Când copiii erau mici luam cu mine şervețele pentru bebeluşi oriunde mergeam. Nu ştii niciodată când ai nevoie de ele, fie că trebuie să ştergi degete lipicioase, mese sau fundulețe murdare. Chiar şi acum, dacă se varsă ceva, copiii mei se aşteaptă să scot şervețelele."

Diana, mama lui Abigail, 14 ani, şi a lui Bethany, 12 ani

Dacă mâncaţi des în oraş ar fi bine să cumpăraţi un scaun care se poate fixa pe majoritatea meselor. Acestea sunt utile dacă restaurantul are un număr mic de scaune pentru copii şi copilul va putea sta la masă alături de toţi ceilalţi membri ai familiei, ca să se simtă inclus. Un copil mai mare va prefera să stea în genunchi pe un scaun normal, sau să folosească un înălţător pentru scaun, în loc de scăunel pentru bebeluşi. Câtă vreme e în siguranţă, nu există niciun motiv pentru care să nu mănânce stând aşa.

Cum stă la masă

A hotărî ce mănâncă un copil la restaurant e destul de uşor, dar după ce el învaţă să meargă şi capătă încredere, probabil va fi nevoie de ceva strategii pentru a-l reţine la masă, liniştit. Mesele la restaurant sau cafenele de regulă durează mai mult decât acasă, şi pot fi pauze mari între feluri. Copiii se plictisesc rapid, mai ales dacă nu au atenţia deplină a părinţilor, care fac conversaţie.

Copiii sunt în general curioşi în privinţa mediului în care se află; copilul vostru probabil va găsi că acest nou mediu e fascinant şi îşi va dori să îl exploreze. Nu ne putem aştepta să stea liniştit pentru perioade prea lungi, fără să facă nimic înainte ca mâncarea să vină sau după ce a terminat de mâncat. La urma urmei, în mod normal nu trebuie să stea liniştit 20 de minute să aştepte mâncarea, fără a i se permite să se joace, şi nici nu trebuie să ne aşteptăm să înţeleagă că mâncatul în oraş are alte reguli decât mâncatul acasă. O plimbare prin restaurant sau afară îl va amuza şi va protesta mai puţin în timpul mesei pentru că a zărit ceva şi îşi doreşte neapărat să exploreze.

Dacă vă veţi organiza puţin şi veţi privi mâncatul în oraş din perspectiva copilului vă va fi mai uşor să evitaţi problemele cele mai des întâlnite.

Sfaturi pentru a evita stresul când mâncăm în oraş

- Comandaţi mâncarea copilului imediat ce puteţi – dacă vine în acelaşi timp cu aperitivele probabil el încă va mânca atunci când vine felul principal. Relaxaţi-vă şi lăsaţi-l în ritmul lui, indiferent ce mănâncă ceilalţi.
- Nu aşezaţi copilul la masă până nu ajunge mâncarea (sau a ajuns şi s-a răcit), poate e o idee bună să mergeţi la o plimbare.
- Luaţi cu voi câteva jucării sau o carte de colorat, pentru ca el să fie ocupat la masă.
- Verificaţi ca mâncarea din farfurie să nu fie prea fierbinte – e mai bine să îi cereţi chelnerului să pună farfuria copilului în mijlocul mesei, nu în faţa lui – pentru a o putea verifica înainte ca el să apuce vreo bucăţică.
- Lăsaţi-l să mănânce singur, rezistaţi tentaţiei de a-l determina să mănânce mai mult decât îşi doreşte sau să guste ceva ce nu vrea, indiferent cât plătiţi pe acea mâncare.
- Luaţi-i şi cana lui, astfel încât să nu vă faceţi griji cu privire la cum se va descurca el cu paharele mari de restaurant (sau dacă le va sparge). E mai uşor dacă copilul poate bea cu paiul. Majoritatea bebeluşilor se descurcă până spre un an, dacă li se oferă şansa să înveţe.
- Dacă îi place să folosească (sau să se joace) cu tacâmurile, luaţi cu voi şi setul lui.
- Dacă vă faceţi griji cu privire la mizerie, luaţi cu voi suportul pentru farfurie sau adunaţi bucăţelele de pe jos sau de pe scaun după ce a terminat de mâncat.

„Ne place mult să luăm masa în oraş, iar Brendan mănâncă bine la restaurant. Încercăm să comandăm rapid şi apoi unul din noi de obicei se plimbă puţin cu el, fie prin restaurant, fie pe afară de-a lungul străzii; încercăm să nu îl aşezăm în scăunel până nu vine mâncarea. Nu e foarte uşor să îi distragi atenţia cu jucării la restaurant, dar de obicei stă foarte liniştit când mâncarea e în faţa lui."

Maxine, mama lui Brendan, 17 luni

Permiteţi-i copilului să se servească singur

Bebeluşii mai mari şi copiii se bucură mult să ia singuri de pe masă, iar a pune totul pe platouri e una dintre căile prin care putem rezista tentaţiei de a hotărî câtă mâncare ar trebui să se afle pe farfuria bebeluşului. De asemenea încurajează conversaţia şi împărţitul, iar dacă deja aţi dus multe lupte cu bebeluşul în privinţa mâncării, e o cale bună de a-l ajuta să se bucure din nou de masă.

A-i permite copilului să îşi ia singur îl ajută să îşi aprecieze singur apetitul; majoritatea copiilor ştiu foarte precis cât ar putea să mănânce când li se permite să hotărască ei. Aşa că, în loc de a pune porţia voastră direct în farfuria lor, încercaţi să îl lăsaţi să îşi ia singur. Ar putea avea nevoie de ajutor să gestioneze lingurile pentru servit, dar lăsaţi-l să aleagă ce anume va mânca şi cât de mult să îşi pună. (Dar ţineţi minte că va copia ceea ce faceţi voi, aşa că fiţi atenţi la sare şi la sosul iute!)

În afară de a-l lăsa să îşi aprecieze singur apetitul, a-şi porţiona singur hrana ajută copilul în privinţa coordonării mână–ochi, a controlului muscular, a măsurării, a judecării distanţei şi a volumului. Îi va oferi un simţ al controlului şi al reuşitei, şi îl va face să se simtă mai independent. Salatele şi alte feluri de mâncare reci sunt ideale pentru început. Dacă mâncarea e fierbinte, asiguraţi-vă că nu se arde, mai ales dacă e un fel de mâncare lichid, cum sunt supa sau tocăniţa. Şi va trebui să

Ignoraţi mizeria pe care o va face la început – cu cât exersează mai mult, cu atât mai priceput va deveni.

„Sallyann vrea să mă ajute la gătit; îi place să decojească, să taie, să pună în tigaie; chiar curăţă masa. Insistă să îşi ia singură sos şi iubeşte să îşi pună singură din tigaie mai mult. Dacă avem tocăniţă, alege bucăţele şi apoi ne spune dacă îi plac. Ţine în mână bucăţele de dovlecel şi întreabă: Ăsta-i dovlecel? Insinuând că ar trebui să ştim deja că nu îi place."

Anthony, tatăl lui Sallyann, 3 ani

Copiii mici adesea îşi iau singuri gustări din dulap sau din frigider. Poate fi o idee bună să aveţi o tavă de gustări sănătoase în sertare la care copilul ajunge cu uşurinţă, sau un bol cu fructe la care ei ajung uşor. Dacă îl încurajaţi să îşi ia singur gustări, învăţaţi-l să stea jos şi să îşi mănânce gustarea cu voi – dacă aleargă şi se joacă în timp ce mănâncă se poate îneca, iar copiii mici nu trebuie lăsaţi nesupravegheaţi niciodată când mănâncă.

„Dacă lui Hailey îi e foame, pur şi simplu intră în bucătărie şi ne arată frigiderul sau merge la bolul de fructe şi îşi ia un măr sau altceva, nu trebuie să aştepte până la ora mesei. Şi nu avem niciun fel de alimente nesănătoase în casă, aşa că îşi poate lua orice îşi doreşte. "

Serena, mama lui Hayley, 2 ani

Copiii văd adesea ce mănâncă alţi copii la locurile de joacă sau la grădiniţă şi îşi pot dori aceleaşi mâncăruri. E cel mai bine să nu ne agităm prea tare, chiar dacă mâncarea e nesănătoasă; un biscuite nepotrivit nu va face niciun rău, iar a interzice anumite alimente le va face cu atât mai dezirabile (vezi pagina următoare). Dacă bebeluşul e obişnuit cu alimente sănătoase acasă, probabil va face alegeri bune când iese în oraş.

„Lexie a fost la o petrecere de curând şi şi-a pus singură mâncare. A luat o bucăţică de prăjitură cu ciocolată şi a lăsat-o aproape întreagă. Apoi şi-a umplut bolul cu coacăze negre, iar când le-a terminat, şi-a mai pus, pur şi simplu nu au interesat-o biscuiţii sau prăjiturile."

Harriett, mama lui Lexie, 22 de luni

Mită, recompense şi pedepse

Pe măsură ce copilul creşte, poate fi tentant să folosiţi mâncarea drept recompensă pentru comportamente bune, ca mită pentru a-l convinge să facă ceva ce nu îşi doreşte, sau chiar ca pedeapsă- retrăgând anumite alimente. Dar a lega hrana de comportament, şi nu de apetit îi va distorsiona atitudinea faţă de mâncare şi va conduce la probleme mari de gestionare a comportamentului pe termen lung.

Recompensele pentru comportament bun par destul de inofensive, dar ţineţi cont de faptul că recompensa pe care voi (sau alţi membri ai familiei) alegeţi să o oferiţi cel mai probabil nu va fi un platou de legume sau o banană, mult mai sigur va fi o ciocolată, biscuiţi sau alte dulciuri. Copilul va începe foarte repede să privească aceste alimente ca fiind în mod special dezirabile şi se va aştepta să le primească atunci când se poartă bine. Există trei probleme potenţiale aici: copilul va începe să perceapă ciocolata şi dulciurile ca fiind „mai bune" decât alte alimente, va începe să mănânce mai multe alimente cu zahăr decât v-aţi dori şi va începe să se poarte bine doar pentru că îşi doreşte nişte prăjitură!

A folosi mâncarea ca mită sau pedeapsă dă naştere la probleme similare. Odată ce începeţi să spuneţi lucruri precum: „Dacă îţi mănânci morcovii, putem merge la locul de joacă", sau „Dacă nu termini varza, nu primeşti budincă", copilul va deveni foarte suspicios în privinţa legumelor, convins fiind că sunt absolut secundare budincii, sau le va vedea ca pe nişte sarcini pe care trebuie să le ducă la îndeplinire pentru a primi ceva mai

bun. Nu există niciun motiv pentru care copilul să nu aleagă să se păstreze şi pentru desert, aşa cum fac adulţii. Dacă nu vreţi ca el să prefere budinca unui fel de mâncare hrănitor, nu o includeţi în meniu.

Mita, recompensele şi pedepsele confundă noţiunile de hrană cu cele de putere şi control; sunt antagonice autodiversificării, pentru că interferează cu instinctul copilului de a şti ce are nevoie. Şi a folosi mâncarea în acest fel nu funcţionează oricum pe termen lung: pentru copii aceste tactici sunt transparente şi vor descoperi o cale de a recâştiga controlul.

„Tom are aproape 4 ani şi are mulţi prieteni ai căror părinţi încă îi hrănesc cu linguriţa uneori. Trebuie să facă exact ce făceau când aveau şase luni – să îi bată la cap şi să spună: dacă mănânci broccoli, primeşti ceva dulce – toate acele lucruri. E mult mai uşor dacă îi tratezi firesc: e ora cinei, mănâncă ce vrei şi nu mânca nimic din ce nu îţi doreşti."

Phil, tatăl lui Tom, 4 ani

Hrană şi alinare

Poate fi tentant să oferim copiilor dulciuri pentru a-i înveseli când sunt necăjiţi sau plâng, dar în realitate acestea sunt mită oferită pentru a-i convinge să se oprească din plâns. O îmbrăţişare şi un sărut sunt ceea ce îşi doresc. A folosi în mod repetat hrana pentru a-i linişti pe copii riscă să creeze o confuzie între cele două şi să îi facă mai predispuşi ca adulţi să caute dulciuri de câte ori se simt trişti.

Cum evităm luptele

Majoritatea conflictelor cu copiii sunt rezultatul unei incongruenţe între ce cred părinţii că are nevoie copilul şi

ce crede *el* că are nevoie. Nu ar trebui să aibă loc şi în cazul autodiversificării, câtă vreme părinţii continuă să aibă încredere în apetitul copilului.

Copiii au un instinct de supravieţuire foarte puternic, mai ales în ce priveşte hrana. Au un simţ extrem de pronunţat al *momentului* în care trebuie să mănânce, al *alimentului* de care au nevoie şi al *cantităţii*. Depinde de părinţii lor să aibă încredere în ei. Uneori părinţilor li se pare greu să creadă că un bebeluş activ de 18 luni are nevoie doar de cât mânca la 9 luni (sau chiar de mai puţin), mai ales că avea mai multe mese de lapte la nouă luni decât acum. Dar bebeluşii au nevoie de cantităţi extraordinare de calorii în primul lor an, pentru că ritmul lor de creştere e atât de rapid. Deşi pare că cei mici cresc foarte mult, adevărul e că ritmul nu se compară cu cel din primul an, aşa încât nu au în mod necesar nevoie de mai multă hrană. De fapt, dacă bebeluşul ar mânca la fel de mult în al doilea an de viaţă cât mănâncă în primul, ar fi absolut uriaş!

Nu mai e nevoie să vă faceţi griji cu privire la cum mănâncă acum copilul în comparaţie cu perioadele când era mai mic; dacă e bine şi creşte, ştie exact ce are nevoie. Asiguraţi-vă că mesele pe care i le oferiţi sunt hrănitoare şi echilibrate şi că nu îşi umple stomacul cu lapte, suc sau gustări nesănătoase (mai ales când ştie cum să îşi exprime nevoile). Cel mai important, ţineţi minte că mesele trebuie să fie momente plăcute şi relaxante. E foarte uşor ca ele să devină teritoriul unor lupte de voinţă între părinţi şi copii, dar aceste lupte aproape mereu duc la un aport chiar mai mic de hrană din alimentele pe care părinţii şi-ar dori ca ei să le mănânce.

Sfaturi pentru ca mesele copiilor să fie momente sigure, relaxate şi plăcute

- Continuaţi să aveţi încredere în apetitul copilului, e stomacul lui şi el ştie ce are nevoie.
- Amintiţi-vă că e posibil să mănânce mai puţin decât când era bebeluş pentru că ritmul său de creştere e mai lent.

- Asiguraţi-vă că bebeluşul nu îşi umple stomacul cu lapte, suc sau gustări nesănătoase între mese.
- Lăsaţi-l să îşi pună singur în farfurie, pe cât posibil, la masă.
- Dacă îi daţi voie să îşi ia singur gustări, învăţaţi-l să stea jos când mănâncă.
- Evitaţi să folosiţi hrana drept recompensă, pedeapsă sau mită.
- Nu îi oferiţi mâncare în loc de alinare.

„Imediat ce Paige a împlinit doi ani mama a decis că e vremea ca ea să înceteze să «mai facă ce vrea» în privinţa mâncării. Se prefăcea că îi mănâncă cina lui Paige dacă nu o voia ea şi spunea: «Nu o să iroseşti toată această mâncare minunată, nu-i aşa?» Era doar un obicei moştenit de când îşi hrănea propriii copii, şi era bine intenţionată, nu voia să o hărţuiască pe Paige. Dar Paige a început să fie dificilă la masă, împingea mâncarea şi aşa mai departe, dar doar când era mama acolo."

Danielle, mama lui Paige, 3 ani

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Autodiversificarea e atât de uşoară! Lidia e mereu fericită să stea jos să se hrănească singură şi chiar se bucură de masă. De curând un prieten mi-a cerut să hrănesc cu linguriţa o fetiţă de care se ocupa. N-am putut să o fac, deşi eu am hrănit-o cu linguriţa pe fetiţa mea cea mare acum mulţi ani. M-am simţit foarte inconfortabil după ce am practicat autodiversificarea cu Lidia. Bebeluşul avea un an – era perfect capabil să se hrănească singur, părea greşit să îi dau eu. Părea un fel de hrănit cu forţa. E mult mai firesc să ai încredere în copil şi să îl laşi să se descurce. Hrănind-o astfel pe Lidia mi-am schimbat ideile despre masă pentru anii care au urmat. Lui Jo, fetiţa mea cea mare, îi spune-am mereu: „Mănâncă-ţi mâncarea!", iar ea îşi aminteşte. Mă simt foarte rău acum, privind în urmă. Nu poţi

face asta când bebelușul e hrănit autodiversificat. E o schimbare majoră de mentalitate; eu am fost crescută să cred că nu e bine să lași ceva în farfurie.

Mă simt mult mai relaxată la mesele Lidiei și cred că asta va dura toată copilăria ei, pentru că am acceptat gândul că ea decide cât îi e de foame și ce își dorește să mănânce. Nu am de gând să transform mesele într-un câmp de luptă și cred că e un lucru bun.

Lucy, mama lui Jo, 16 ani, și a Lidiei, 17 luni

Reîntoarcerea la lucru

A organiza îngrijirea copilului în contextul reîntoarcerii la lucru după concediul de maternitate e o provocare. Dar autodiversificarea nu ar trebui să prezinte probleme în plus câtă vreme plănuiți în avans și vă asigurați că persoana care are grijă de copil – fie că e bona, o rudă sau personalul de la grădiniță – înțelege conceptul, așa încât să urmeze autodiversificarea în limitele siguranței.

Majoritatea angajaților din grădinițe, bonele și bunicii acceptă foarte ușor autodiversificarea, mai ales dacă înțeleg despre ce e vorba.E un lucru obișnuit ca bunicii mai ales să fie circumspecți la început și apoi, după ce au văzut cum nepoții se hrănesc singuri, să spună că regretă că nu au știut despre autodiversificare când propriii lor copii erau bebeluși. Totuși, persoana care va avea grijă de bebeluș e posibil să fi petrecut ani întregi introducând alimente solide în dieta bebelușilor cu lingurița și nu va înțelege de ce nu sunteți mulțumiți dacă bebelușul va fi hrănit „normal" când e cu ea. Dacă nu au văzut niciodată un bebeluș de șase sau șapte luni hrănindu-se singur, le-ar putea fi teamă să lase copilul să se descurce cu hrană adevărată.

„Privind în urmă, cred că marele avantaj al autodiversificării a fost pentru părinţii mei, care au avut grijă de Natalya încă de când era bebeluş, în vreme ce eu munceam. Ştiu că pentru ei a însemnat că nu era nevoie să gătească ceva în mod special, poate de ceva cantităţi în plus pentru încă o gură de hrănit. Cred că erau surprinşi de cât de simplu era totul."

Julie, mama Natalyei, 4 ani

Dacă au şi ei copii merită să le reamintiţi că ei şi-ar fi încurajat bebeluşii să înceapă cu alimentele uşor de apucat cu mâna la şase luni şi s-ar fi aşteptat ca ei să poată mesteca tot pe la acea vârstă. Tot ce faceţi voi (şi le cereţi şi lor să facă) e să sară peste etapa piureurilor.

„Oamenii au o anumită imagine despre un bebeluş căruia i se introduc alimentele solide, iar pentru mulţi oameni această imagine este aceea a unui bebeluş de 16 săptămâni care stă pe spate. Dar când le explici că nu vorbeşti despre acel bebeluş, ci despre unul mai mare, care stă bine în fund şi apucă lucruri cu mâna, apoi le duce la gură şi le mestecă, începe să li se pară logic."

Katie, mama lui Sammy, 5 ani, şi a lui Elvis, 2 ani

Dacă lăsaţi bebeluşul în grija altcuiva chiar la începutul autodiversificării, e important ca acea persoană să înţeleagă că, la această vârstă, mesele sunt pentru învăţat şi joacă, mai mult în primele săptămâni. Poate îşi vor da seama că bebeluşului îi ia ceva timp să se obişnuiască cu alimentele solide, şi e mai puţin probabil să se îngrijoreze dacă le explicaţi că e ceva absolut firesc.

Bebeluşii şi copiii sunt mai puţin dornici de experimente cu hrana când traversează perioade de stres, aşa încât e posibil ca, în primele săptămâni după ce reîncepeţi serviciul, bebeluşul să îşi dorească doar alimente familiare. Şi-ar putea chiar pierde apetitul pentru orice în afara meselor de lapte. Odată ce s-a obişnuit cu noua rutină îşi va reveni.

E important să ne asigurăm că persoana care are grijă de bebeluş înţelege că nu ar trebui să îi ofere bebeluşului alimente solide când îi vrea lapte.

Bebeluşul ar trebui să primească puţine de alimente şi ar trebui să i se permită să facă ce vrea cu ele. Nu e nevoie să i se pună mâncare în mână, iar bucăţelele de hrană în niciun caz nu ar trebui să îi fie puse în gură. Explicaţi că bastonaşele din diverse alimente sunt cel mai uşor de gestionat la început. (Mulţi profesionişti din domeniul puericulturii presupun că hrana ar trebui tăiată de dimensiunea unei îmbucături, aşa cum ar proceda cu un copil mai mare, obişnuit deja să mânuiască tacâmurile.) Puteţi pregăti mâncarea bebeluşului în avans, doar până când persoana care are grijă de el îşi dă seama ce fel de forme sunt potrivite şi ce mâncăruri pot fi oferite.

„Uneori bona lui Amy îi oferea alimentele tăiate prea mărunt, iar Amy nu le putea apuca. Aşa era obişnuită. Dacă ai introdus alimentele solide pentru 10 copii în acest fel, aşa cum făcuse ea, prin metodele vechi, te gândeşti imediat la piureuri, mâncare pasată, apoi bucăţele mici. Ideea că bucăţelele trebuie să fie foarte mari a fost o schimbare mare de mentalitate pentru ea."

Alex, mama lui Amy, 21 de luni

Asiguraţi-vă că ştiu că vă doriţi ca bebeluşul să fie lăsat în ritmul lui şi că vorbiţi *serios* când spuneţi că nu contează cât de mult sau de puţin mănâncă, majoritatea bonelor şi bunicilor simt că îşi neglijează una din sarcinile esenţiale dacă nu se asigură că bebeluşul pe care îl au în grijă mănâncă cât cred *ele* că are nevoie.

„O luam pe Kylie şi bona îmi spunea: «A mâncat câte ceva, dar mai mult am hrănit-o eu, nu părea prea dornică.» Şi eu spuneam mereu: «Nu contează dacă nu mănâncă nimic», dar e atât de înrădăcinată această concepţie, îşi fac griji că nu primesc destulă hrană."

Marcie, mama lui Kylie, 2 ani

E cel mai bine dacă bona ştie dinainte că bebeluşul va arunca multă mâncare pe jos, pentru a putea decide împreună ce ar fi de făcut fie în privinţa gestionării mâncării, fie pentru a fi sigure că doar hrana care a căzut pe o suprafaţă curată îi va mai fi înapoiată copilului.

Bona trebuie să înţeleagă ce înseamnă reflexul de vomă (vezi pagina 57) şi cum să îl recunoască (mulţi oameni îl confundă cu înecatul şi intră în panică inutil). Asiguraţi-vă că înţeleg de ce e nevoie ca bebeluşii să stea în poziţie verticală şi să aibă pe cineva alături când mănâncă şi de aceea bebeluşul trebuie să controleze ce anume introduce în gură. Cei care au grijă şi de alţi copii trebuie să fie atenţi ca cei mari să nu îi pună mâncare în gură bebeluşului. (Oricine are grijă de bebeluşi şi copii mici ar trebui să aibă o pregătire minimă în acordarea primului ajutor.)

Oricine ar avea grijă de copil probabil că apreciază orice truc de autodiversificare veţi fi descoperit. E bine să îi ţineţi la curent cu dezvoltarea copilului şi a gusturilor şi abilităţilor sale, cerându-le acelaşi lucru şi lor.

Alăptarea când reveniţi la serviciu

Unele mame scot laptele cu pompiţa pentru a fi oferit bebeluşului când ele sunt la serviciu; altora li se pare mai uşor ca bebeluşul să primească lapte praf când bebeluşul e cu bona. Decizia voastră probabil va depinde de factori precum: câte ore veţi fi departe de bebeluş, cât de mult vă sprijină şeful sau colegii. Multe mame spun că alăptarea dimineaţa şi seara când revin de la birou e o cale bună de a se reconecta cu bebeluşul.

Ţineţi minte că până la prima aniversare bebeluşul ar trebui să primească multe mese de lapte. Unii bebeluşi sunt mulţumiţi să renunţe la laptele din timpul zilei şi să recupereze când sunt iarăşi alături de mama lor. Multe mame sunt surprinse de cât de adaptabili sunt bebeluşii lor şi de cât de flexibilă e alăptarea. Totuşi, dacă lipsiţi de lângă bebeluş perioade lungi şi nu vreţi să îi lăsaţi

lapte muls probabil e mai bine ca bona să îi ofere lapte praf, în loc să vă aşteptaţi ca el să consume mai multe alimente solide.

Pentru sfaturi despre alăptare şi întoarcerea la serviciu, discutaţi cu asistenta sau un consultant în alăptare.

„Foloseam pompiţa de lapte la birou, aşa că îmi dădeam seama că se produce mai puţin pe măsură ce treceau lunile. Când Olivia avea 11 luni, produceam doar câteva zeci de ml pe zi. Aşa că mi-am dat seama că probabil ar trebui să mă opresc din muls şi ea putea recupera seara. Era bine, aşa că am continuat cu alăptarea serile şi dimineţile."

Farida, mama Oliviei, 2 ani

Deşi sunteţi la serviciu toată ziua, probabil vreţi să vă asiguraţi că bebeluşul mănâncă cel puţin o parte din mesele zilei cu voi. Dacă bebeluşul e îngrijit de altcineva de la debutul autodiversificării şi nu vreţi să rataţi experimentele lui timpurii cu mâncarea, aţi putea să împărţiţi micul dejun şi o masă de seară cu el, lăsându-l să aibă doar mese de lapte pe timpul zilei, pentru prima săptămână, până vă simţiţi pregătită să o lăsaţi pe bonă să îi ofere şi hrană solidă. Nu trebuie să aibă trei mese pe zi, cel puţin câteva luni, şi nu îi va fi foame câtă vreme nu renunţaţi la nicio masă de lapte.

Unii părinţi sunt nerăbdători să îşi vadă bebeluşul trecut pe hrană solidă înainte de a se întoarce la lucru şi pot fi tentaţi să înceapă înainte de şase luni, sau să reducă rapid mesele de lapte. Nu e o idee prea bună şi e posibil să nu reuşească dacă e autodiversificat. Dacă bebeluşul nu e pregătit, pur şi simplu nu va fi interesat de hrană şi dacă încercaţi să îl convingeţi, probabil îi va displăcea ideea. Mulţi angajatori sunt destul de flexibili cu privire la data reîntoarcerii la birou, dacă sunt anunţaţi cu suficient timp înainte, aşa că probabil puteţi aranja să vă întoarceţi cu o săptămână sau două mai târziu decât plănuiseraţi, dacă vă

doriţi cu adevărat să fiţi cu bebeluşul în primele săptămâni de autodiversificare.

Dacă bona bebeluşului nu e de acord să practice autodiversificarea, poate va trebui să faceţi un compromis. Bebeluşii sunt foarte adaptabili şi, chiar dacă la început li se poate părea derutant că lucrurile nu se petrec la fel când e cu altcineva, va învăţa repede să aştepte lucruri diferite de la diferiţi oameni. Cel mai important este ca bona copilului să vă respecte dorinţele cu privire la dreptul copilului de a spune când e sătul. Dacă îl încurajează în mod constant să mănânce mai mult decât are nevoie, va începe să îşi reducă mesele de lapte mult prea devreme şi se va baza pe piureuri pentru a-i satisface foamea. Aceasta ar putea duce la frustrare în timpul meselor autodiversificate acasă. Totuşi, într-o lună sau două bona va fi suficient de încrezătoare încât să îl lase pe bebeluş să mânuiască singur mâncarea.

7

O DIETĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU TOATĂ FAMILIA

„Autodiversificarea oferă o ocazie extraordinară întregii familii de a discuta despre alimentele pe care le consumă. A se asigura că bebeluşul primeşte tot ce e mai bun dă părinţilor impulsul de care au nevoie pentru a face schimbările necesare în dieta lor."

Elizabeth, asistentă medicală

„Copiii ştiu exact când primesc aceeaşi hrană ca restul familiei şi când nu. Şi vouă vă e limpede că ei ştiu. Prin urmare, dacă mâncaţi îngheţată, asta va mânca şi bebeluşul. Vă face să vă gândiţi mai bine la ce mâncaţi."

Mary, mama lui Elsie, 23 de luni

Importanţa hranei sănătoase

A mânca hrană normală, ca restul familiei şi a lua parte la mesele familiei sunt chintesenţa autodiversificării, aşa că mulţi părinţi folosesc acest prilej, al introducerii solidelor, pentru a se asigura că întreaga familie mănâncă sănătos. A-l obişnui pe bebeluş cu mâncare hrănitoare în fiecare zi îi va oferi cea mai bună şansă de a face alegeri sănătoase de-a lungul vieţii.

Acest capitol nu se doreşte un ghid foarte detaliat al nutriţiei infantile, ci un simplu îndrumar pentru hrana sănătoasă a întregii familii. Bebeluşii învaţă prin imitaţie, aşa că dacă toată lumea din familie are o dietă potrivită, bebeluşul îşi va

dori acelaşi lucru. Mâncarea pe care bebeluşul se aşteaptă să o primească e total la latitudinea voastră – nu se află încă sub presiunea prietenilor, care pot consuma alimente de proastă calitate şi nici nu merge singur la cumpărături.

Dar a face un efort pentru a-i oferi bebeluşului o alimentaţie sănătoasă nu înseamnă a te îngrijora pentru hrana sa sau a încerca să controlezi ce mănâncă. Câtă vreme îi oferiţi o dietă echilibrată, puteţi conta pe bebeluş că va mânca ce anume îşi doreşte atunci când are nevoie. Ţineţi cont că în primele luni de alimente solide foarte puţin din hrana lui va proveni din alimentaţia familiei – laptele matern sau laptele praf vor oferi aproape toţi nutrienţii de care are nevoie. Încă învaţă despre gusturi, consistenţe, gestionarea mâncării. Dar e important că hrana pe care o primeşte este sănătoasă şi variată, aşa că orice nutrienţi suplimentari de care are nevoie îi sunt la îndemână.

Pe măsură ce bebeluşul creşte, veţi vedea că trece prin tot felul de faze: fie îşi doreşte un anumit aliment şi nimic altceva, chiar dacă îi oferiţi mese perfect echilibrate în fiecare zi. De pildă, poate să aibă nevoie de carbohidraţi şi să mănânce mult din aceştia câteva zile, apoi o zi va mânca doar banane. Oricât de excentrice ar putea părea alegerile sale alimentare, acesta este un comportament firesc pentru bebeluşi şi copii (vezi pagina 156). Prin urmare nu e nevoie să vă îngrijoraţi prea tare cu privire la cât mănâncă bebeluşul, la fiecare masă sau gustare, câtă vreme îi oferiţi ceva din fiecare grupă principală de alimente, în fiecare zi. (vezi pagina 194).

Mare parte din informaţiile din acest capitol au legătură cu adulţii şi copiii mai mari, pentru a vă ajuta să le oferiţi mese sănătoase pentru toate vârstele. Totuşi, există câteva lucruri importante de ţinut minte când pregătiţi o masă la care va lua parte şi bebeluşul:

- Bebeluşii au nevoie de mai multe grăsimi şi mai puţine fibre decât adulţii (vezi paginile 112 şi 113).
- Există anumite alimente pe care bebeluşii nu ar trebui să le primească (vezi paginile 104-109).

Dacă simţiţi că din dieta familiei lipsesc anumite substanţe nutritive, verificaţi grila de la paginile 206 şi 207, pentru a vedea care dintre alimentele comune conţin vitaminele şi mineralele care sunt în mod special importante pentru bebeluşi.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Am o relaţie teribilă cu hrana, pe care n-aş vrea să o repete fiica mea, Elinor. Din fericire, dacă ea controlează de la bun început ce anume mănâncă, atunci masa nu va deveni un câmp de luptă, aşa cum a fost pentru mine.

Când eram copil stăteam la masă până terminam tot ce aveam în farfurie şi adeseă vomitam tot ce mâncasem. Dar era o luptă de putere pe care mereu o câştigam, pentru că nimeni nu te poate forţa cu adevărat să mănânci. Chiar şi acum mănânc ca un copil şi mă înec adesea cu diverse arome şi consistenţe.

Ca să fiu cinstită, când Elinor avea aproape 6 luni, gândul că trebuie să gătesc (şi să gust) acele piureuri urât mirositoare mă făcea să îmi fie groază de introducerea alimentelor solide. Dacă eu nu voiam să le mănânc, ea de ce ar fi vrut? Asistenta care ne vizita a fost minunată, s-a bucurat foarte tare când am pomenit de autodiversificare. Mai târziu am aflat că făcuse şi ea ceva similar cu propriii ei copii, cu ani în urmă.

Şi acum că trebuie să fiu un exemplu bun în ce priveşte hrana sunt nevoită să mănânc eu însămi mai bine. De regulă mănânc doar paste semipreparate sau aşa ceva, dar îmi doresc ca Elinor să mă vadă mâncând lucruri sănătoase. Sunt mult mai multe alimente sănătoase în frigiderul nostru acum şi acest lucru are un impact pozitiv asupra dietei noastre.

Jackie, mama lui Elinor, 7 luni

Câteva elemente de bază

Cum ne asigurăm că familia are o dietă echilibrată, sănătoasă? Probabil nu e atât de dificil pe cât pare la început.

Majoritatea meselor tradiţionale sunt destul de bine echilibrate, iar o dietă variată bazată pe alimente proaspete, cu multe fructe şi legume, va oferi atât bebeluşului, cât şi întregii familii toate substanţele nutritive esenţiale. Totuşi, odată ce includeţi alimente semipreparate şi gustări nesănătoase în dieta voastră, balanţa se poate înclina rapid către prea multe grăsimi saturate, sare, zahăr în detrimentul vitaminelor şi mineralelor. O astfel de dietă poate duce la boli de inimă, diabet, cancer mai târziu în viaţă, iar mâncărurile sărate sunt în mod special periculoase pentru bebeluşi.

O dietă echilibrată e cea care conţine toate substanţele nutritive necesare pentru sănătate şi se bazează pe principalele grupe de alimente în proporţiile corecte. Fructele, legumele, cerealele şi carbohidraţii ar trebui să fie baza dietei familiale, cu mici doze de alimente bogate în proteine şi calciu, precum şi grăsimi sau uleiuri sănătoase. Iată în linii mari porţiile corecte către care ar trebui să ţintească atât adulţii, cât şi copiii într-o zi (o porţie e mai mult sau mai puţin cât poate ţine cineva în palmă):

- legume şi fructe: cinci (trei porţii de legume şi două de fructe este ideal);
- cereale şi legume (orez, cartofi, paste, pâine) – două-trei;
- carne, peşte şi alte alimente bogate în proteine – unaş
- brânză, lapte, iaurt şi alte alimente bogate în calciu, cum sunt humusul şi sardinele – unaş
- grăsimi sănătoase (ulei de măsline, nuci, seminţe): un sfert de porţie.

În timp ce bebeluşii mănâncă proporţional mai multe proteine şi grăsimi decât adulţii, iar copiii mănâncă cantităţi mai mari de carbohidraţi, e util să ţinem minte că porţia unui bebeluş e mâna lui. E mult mai puţin decât se aşteaptă mulţi oameni de la un bebeluş. Ţineţi minte că el nu îşi va primi toată hrana din alimente solide decât după un an, iar regula cu mâna va fi valabilă doar atunci.

„Un efect secundar al autodiversificării pentru o parte din familiile cu care am lucrat a fost că au început să își îmbunătățească propriile diete ca rezultat al pregătirii hranei proaspete, hrănitoare pentru bebeluși, învățând noi lucruri despre gătit și căpătând mai mult interes pentru sănătatea familiei."

Julie, nutriționist

Varietatea este sarea și piperul vieții!

În afară de a supraveghea echilibrul alimentar, asigurați-vă că bebelușul primește o dietă variată, probabil e cel mai important lucru pentru a asigura o hrană bună. O dietă variată va include alimente din toate grupele, oferindu-i bebelușului o gamă largă de vitamine și minerale. O dietă limitată – oricât de sănătoasă ar fi – restrânge șansele bebelușului de a primi tot ce are nevoie. A expune copilul unei game variate de alimente îi va da o mai bună ocazie de a experimenta diferite gusturi, mirosuri, consistențe, făcându-l mai deschis la alimente noi când e mai mare.

Prin urmare, dacă lista voastră de cumpărături e în linii mari aceeași în fiecare săptămână, poate ar fi o idee bună să începeți să includeți alimente noi. Gândiți-vă la obiceiuri pe care le-ați dezvoltat în legătură cu mâncarea – mulți oameni mănâncă aceleași lucruri la micul dejun în fiecare zi sau au o listă restrânsă de feluri preferate pe care le consumă în fiecare săptămână. O dietă ca aceasta poate nu e neapărat nesănătoasă, dar nu îi va oferi bebelușului prea multă varietate. Și dacă nu îi plac toate alimentele care vă plac *vouă*, atunci opțiunile sale vor fi teribil de limitate când va crește.

Încercați următoarele sfaturi pentru a asigura varietatea.

Fructe și legume

- Încercați să includeți cât mai multe fructe și legume cu putință, cu miezul de culori diferite: roșu, galben, verde,

portocaliu, violet – fiecare conţine elemente nutriţionale diferite.
- Încercaţi câteva fructe şi legume pe care nu le cumpăraţi în fiecare zi.
- Folosiţi şi ierburi proaspete, cum ar fi pătrunjelul, coriandrul şi busuiocul, conţin o gamă variată de vitamine şi minerale.

Cereale şi carbohidraţi

- Dacă în mod normal folosiţi cartofii ca principală sursă de carbohidraţi, încercaţi şi orezul sau alte cereale din când în când (sau invers).
- Legumele cu rădăcină, cum sunt cartoful dulce sau ridichea pot fi folosite adesea în loc de cartofi.
- Meiul, bulgurul, cuşcuşul sau quinoa pot fi folosite în locul orezului la multe feluri de mâncare, şi ele sunt disponibile în cele mai multe supermarketuri.
- Fiţi îndrăzneţi! Alternaţi cerealele pe care obişnuiţi să le consumaţi la micul dejun cu porridge, sau cereale din alte grâne.
- Făina din grâu negru sau spelta poate fi folosită în locul făinei albe la gătit şi la copt.
- Pâinea din secară sau din alte făinuri în afară de grâu poate substitui pâinea normală din când în când.
- Dacă în mod normal mâncaţi paste sau tăiţei din grâu, încercaţi versiuni fără grâu.

Alimente bogate în proteine

- Nu toate tipurile de carne au aceiaşi nutrienţi – copanele de pui de pildă au substanţe nutritive diferite faţă de piept.
- Ficatul şi alte organe sunt de obicei pline de substanţe nutritive (versiunile organice sunt cele mai bune, pentru că nu conţin atâtea toxine).

- Puiul, vita, mielul şi porcul sunt alegeri bune, dar vânatul – potârnichea, iepurele, raţa şi gâsca – este de asemenea hrănitor (deşi este de regulă mai scump).
- Leguminoasele, cum sunt mazărea, lintea, au nutrienţi diferiţi de proteinele animale şi sunt minunate şi pentru non-vegetarieni. Încercaţi să le adăugaţi la tocăniţe sau curry.

Alimente bogate în calciu

- Nu e absolut necesar să aveţi pe listă produse lactate zilnic, pentru a vă asigura că aportul de calciu e optim, sardinele, sardelele şi humusul sunt de asemenea surse bune.
- Fiţi aventuroşi cu brânza. Există atâtea varietăţi din lapte de vacă şi, desigur, din lapte de oaie, capră şi bivoliţă.
- Majoritatea tipurilor de pâine au calciu adăugat.

Grăsimi sănătoase

- Nucile proaspăt măcinate şi seminţele pot fi adăugate la porridge şi cereale.
- Uleiul din seminţe de cânepă sau nucă poate fi folosit la sosurile pentru salate sau la paste.

Mâncarea nesănătoasă

Mâncărurile preparate din comerţ care conţin niveluri ridicate de zahăr, sare sau grăsimi saturate (prăjituri, ciocolată, biscuiţi, chipsuri, foietaje şi plăcinte) nu sunt neapărat necesare şi ar trebui mâncate cu moderaţie – maximum de două ori pe săptămână. Cele care conţin niveluri ridicate de sare, acizi graşi trans sau grăsimi hidrogenate ar trebui evitate cu totul.

Sigur, aceasta nu înseamnă că *niciodată* nu ar trebui să îi oferiţi bebeluşului prăjituri comerciale sau biscuiţi, dar

ţineţi cont de faptul că acestea nu sunt cele mai bune alimente din punct de vedere nutritiv. Şi puteţi face în casă versiuni mult mai hrănitoare, îndulcind prăjiturile sau biscuiţii cu banane, fructe uscate sau melasă, adăugând fulgi la biscuiţi sau folosind cantităţi mai mici de zahăr decât sugerează reţeta, iar bebeluşul sau copilul se vor bucura să vă ajute să le pregătiţi.

E probabil realist să aplicaţi regula 80/20: dacă vă asiguraţi că cel puţin 80% din dieta copilului e cu adevărat hrănitoare, atunci vă puteţi permite mâncare „nesănătoasă" fără să îi faceţi vreun rău. A interzice aceste alimente (mai ales când copilul vede că ceilalţi le consumă) sau a le folosi ca recompense pentru un comportament bun le va face şi mai dezirabile (vezi pagina 180). Dar dacă *voi* nu le mâncaţi zilnic, atunci nici copilul nu se va aştepta să le mănânce.

Vegetarieni şi vegani

Dietele care exclud anumite alimente prezintă riscul de a avea conţinut scăzut de anumiţi nutrienţi. O dietă vegetariană poate conţine cantităţi reduse de fier sau proteine, în vreme ce o dietă vegană (în care nu se consumă carne, peşte, ouă sau produse lactate) poate avea deficit de vitamina B, fier, zinc, calciu şi anumiţi aminoacizi. Părinţii care plănuiesc să îşi crească copiii în dieta vegană trebuie să fie în mod special atenţi ca ei să primească destule substanţe nutritive.

Vegetarienii pot primi cantităţi mari de proteine din produse lactate, dar a folosi brânza ca principală sursă de proteine la fiecare masă nu este recomandat din pricina cantităţii relativ ridicate de grăsimi şi sare. Foarte puţine proteine non-animale conţin toţi aminoacizii esenţiali, dar combinaţia anumitor alimente poate ajuta la compensarea acestei situaţii.

Leguminoasele, cum sunt mazărea, lintea, năutul, sau fructele uscate, cum sunt caisele, smochinele, prunele uscate şi legumele verzi, sunt surse bune de fier. Vitamina C ajută la absorbţia fierului, aşa că a mânca fructe şi legume bogate în vitamina C (sau a bea suc proaspăt, diluat, de fructe) la masă

va ajuta la absorbţia cantităţii maxime de fier disponibile în alimente.

Dacă în familie aveţi o dietă care lasă deoparte anumite alimente ar trebui să discutaţi cu nutriţionistul planul alimentar pe care îl aveţi pentru bebeluş, iar acesta vă va oferi cele mai bune sfaturi despre combinaţii alimentare potrivite şi eventuale suplimente.

Folosirea optimă a alimentelor pe care le cumpăraţi

Cererea mare pentru alimente ieftine cu viaţă lungă la raft înseamnă că majoritatea alimentelor din lumea dezvoltată conţin substanţe chimice: culturile sunt adesea stropite cu pesticide sau fungicide, alimentele procesate conţin adesea arome artificiale, conservanţi şi coloranţi. Multe dintre aceste substanţe chimice au potenţial dăunător şi nu există suficiente cercetări cu privire la efectele combinate asupra bebeluşilor şi copiilor. Din păcate alimentele produse organic şi care *nu* conţin substanţe chimice sunt mult mai scumpe. Însă când vine vorba de organic nu e musai să se aplice filozofia lui „totul sau nimic". Chiar dacă nu vă puteţi permite (sau nu găsiţi) alimente în întregime organice, puteţi totuşi reduce cantitatea de substanţe chimice nedorite din mâncarea pe care o cumpăraţi şi există multe căi de a vă asigura că obţineţi cât mai mulţi nutrienţi posibil din mâncarea voastră, fie că e organică sau nu:

- Cumpăraţi alimente organice, dacă vi le permiteţi, în special alimentele pe care copilul le consumă cel mai des (în general, carnea neorganică, ouăle, rădăcinoasele, grâul conţin niveluri mult mai ridicate de substanţe chimice decât varietăţile lor organice). Comparaţi preţurile – unele alimente organice, cum e laptele, nu sunt cu mult mai scumpe decât cele neorganice.
- Căutaţi un serviciu local de livrări de alimente organice; sunt adesea mult mai ieftine decât alimentele organice cumpărate din magazine şi puteţi economisi bani, pentru

că nu veţi mai fi tentaţi şi de alte alimente care nu se aflau deja pe lista de cumpărături.

- Cumpăraţi legume şi fructe locale, de sezon. Vor fi mai ieftine decât cele importate. (Produsele importate au fost stocate perioade mai lungi şi probabil au fost culese înainte de a fi cu adevărat coapte, deci înainte ca toate vitaminele să se fi format.)
- Dacă veţi cumpăra fructe şi legume organice, mâncaţi-le cu coajă atunci când este posibil, mulţi nutrienţi sunt chiar sub coajă. (Coaja varietăţilor nonorganice conţine pesticide, aşa că e mai bine să le decojiţi.)
- Spălaţi toate fructele şi legumele neorganice (inclusiv legumele pentru salată) cu puţin oţet diluat, pentru a elimina ceara de la suprafaţă şi pesticidele.
- Fierbeţi la aburi legumele, în loc să le fierbeţi pur şi simplu, pentru a reduce pierderile de nutrienţi.
- Folosiţi apa de la gătitul legumelor pentru sosuri, pentru a nu irosi nutrienţii.
- De câte ori e posibil, tăiaţi fructele sau legumele chiar înainte de a le mânca/găti; sau acoperiţi-le şi puneţi-le la frigider. (Parte din vitamina C a fructelor se pierde de pe suprafeţele tăiate, mai ales la temperatura camerei.)
- Serviţi mâncarea imediat după ce a fost gătită.
- Dacă aveţi nevoie de alternative la legumele proaspete folosiţi congelate, nu uscate, în general conţin mai multe vitamine.
- Dacă totuşi *cumpăraţi* mâncare la conservă, alegeţi varietăţi în suc propriu, apă sau ulei, nu siropuri sau saramură. Căutaţi mărci de fasole gătită care au conţinut scăzut de sare şi zahăr.
- Evitaţi alimentele semipreparate pe cât posibil.

Un ghid de bază al nutrienţilor

Cu toţii avem nevoie de o varietate de substanţe nutritive pentru a ne menţine sănătatea. Mai jos veţi găsi un ghid al principalelor substanţe nutritive pe care toţi oamenii ar trebui să

le obţină din hrana lor. Mesele de lapte ale bebeluşilor conţin toate acestea în proporţiile de care are nevoie pentru primele şase luni de viaţă. Până spre un an va fi capabil să le obţină pe toate din alte alimente.

Vitamine şi minerale

Acestea sunt necesare pentru sănătatea generală. Ele sunt implicate în funcţionarea majorităţii sistemelor organismului şi pentru asigurarea unei imunităţi bune. Fructele şi legumele oferă multe din vitaminele şi mineralele necesare, dar câteva se obţin mult mai uşor din cereale sau produse animale.

Carbohidraţii

Carbohidraţii sunt folosiţi mai ales pentru energie. Ei sunt prezenţi în două forme digerabile: zahăr şi amidon. Zahărul oferă o eliberare rapidă de energie, în vreme ce amidonul este descompus treptat şi oferă energie mai mult timp. Fructele sunt o sursă bună de de zaharuri naturale – mult mai bună pentru bebeluşi şi copii decât caloriile goale din zahărul adăugat la băuturi şi dulciuri. Majoritatea alimentelor conţin cel puţin anumiţi carbohidraţi; cerealele integrale şi legumele precum cartofii sunt surse foarte bune de energie pe termen lung.

Proteinele

Acestea sunt necesare mai ales pentru creştere şi repararea ţesuturilor. Organismul adult conţine cantităţi mari de proteine în muşchi şi organe, şi toate trebuie înlocuite pe măsură ce se epuizează. Copiii au nevoie de mai multe proteine decât părinţii, pentru că trupurile lor sunt în creştere.

Proteinele sunt construite din „cărămizi" numite aminoacizi, dar nu toate proteinele conţin aminoacizii de care avem nevoie. În general, proteinele animale sunt proteine complete, în vreme ce proteinele din leguminoase (fasole, linte), micoproteinele (Quorn) şi cerealele (orez şi grâu) sunt

proteine parţiale. A consuma cereale alături de leguminoase şi micoproteine (nu în mod necesar la aceeaşi masă) oferă echivalentul unei proteine complete. Singurele proteine non-animale care conţin aminoacizii esenţiali sunt soia (sub formă de TVP, tempeh, tofu, sau lapte de soia) şi quinoa (un soi de cereale sud-american asemănătoare cuşcuşului ca aspect, cu aromă de nuci – alternativă utilă la orez).

Grăsimile

De grăsimi e nevoie pentru funcţionarea sănătoasă a creierului şi a nervilor. Sunt de asemenea o sursă bună de energie. Pentru că sunt concentrate, e nevoie de cantităţi mici. Există două tipuri de grăsimi: saturate şi nesaturate. Grăsimile saturate vin cel mai adesea din surse animale şi, tratate autonom, sunt solide la temperatura camerei (de pildă, untul şi untura). Grăsimile nesaturate se găsesc de obicei în legume, nuci şi seminţe dar sunt prezente şi în peştele gras. Grăsimile nesaturate sunt în general mai bune pentru sănătate, deşi grăsimile saturate nu sunt la fel de nocive pentru copiii mici cum sunt pentru adulţi.

Bebeluşii au nevoie de mai multe grăsimi în dieta lor decât adulţii. Cele mai bune grăsimi pentru bebeluşul vostru (şi pentru voi) sunt acizii graşi esenţiali (Omega 3 şi Omega 6) şi uleiurile mononesaturate. Omega 3 este în mod special necesar pentru dezvoltarea creierului; se găseşte în uleiurile de peşte, dar cea mai bună sursă e laptele matern!

Fibrele

La drept vorbind, fibrele nu sunt substanţe nutritive, dar e important să le includem în dieta noastră pentru a preveni constipaţia şi a asigura sănătatea tractului digestiv. Menţin saţietatea vreme mai îndelungată. Există două tipuri de fibre: insolubile şi solubile. Fibrele insolubile se găsesc în produsele integrale (pâinea integrală şi pastele) şi în tărâţele integrale. Fibrele solubile se găsesc în fulgii de cereale, fructe, mazăre, linte, năut şi orez.

Deşi ambele tipuri de fibre sunt potrivite pentru adulţi şi copii mai mari, prea multe fibre insolubile pot irita tractul digestiv al unui bebeluş, iar când sunt în formă foarte concentrată (ca în tărâţele crude) pot inhiba absorbţia mineralelor cum sunt calciul şi fierul. Alimentele cu conţinut foarte ridicat de fibre, precum tărâţele, nu ar trebui oferite copiilor mici.

Alimentele integrale conţin multe fibre, ceea ce înseamnă că trebuie să le consumăm în cantităţi însemnate pentru a obţine suficiente substanţe nutritive din ele. Bebeluşii nu au suficient spaţiu în stomăcelul lor pentru a face acest lucru şi există riscul să le lipsească substanţele nutritive dacă mănâncă prea multe astfel de alimente. Oferiţi-le şi alte alimente hrănitoare alături de pâine şi paste integrale, astfel le veţi limita în mod natural cantitatea de fibre insolubile consumate.

Bebeluşii au nevoie totuşi de fibre *solubile* din plin, pentru a avea un sistem digestiv sănătos şi să elimine bine resturile, prin urmare nu e nevoie să limităm cantitatea de fulgi de cereale, linte, orez brun, mazăre, fructe din dieta copilului.

NUCILE

Nucile sunt foarte hrănitoare; sunt o sursă bună de proteine şi energie, pentru că sunt bogate în grăsimi. Totuşi, nucile sunt greu de muşcat şi mestecat, iar dacă ajung să blocheze căile respiratorii, nu se înmoaie şi nici nu se dizolvă precum alte alimente. Prin urmare, au un risc ridicat de sufocare pentru copiii mici. Nucile, şi mai ales alunele, sunt asociate în mod frecvent cu alergiile. Dacă aveţi un istoric familial de alergii probabil ar trebui să evitaţi să îi oferiţi copilului nuci până spre un an, şi chiar şi după această vârstă. Dacă nu există alergii în familie, copilul poate să consume nuci, dar numai dacă sunt fin măcinate, sub formă de unt sau cremă. E recomandabil să nu le oferim copiilor nuci sau alune întregi până după trei ani.

Surse bune

Grila de la paginile 206-207 prezintă principalele surse de substanţe nutritive, importante pentru bebeluşi. O dietă sănătoasă, echilibrată este uşor de atins consumând fiecare dintre aceste elemente în fiecare zi. Cu cât e mai potrivit un aliment ca sursă pentru o anumită substanţă nutritivă, cu atât mai multe puncte (v) a primit din partea noastră. Acolo unde nu există nici un punct (v), mâncarea poate conţine urme din acea substanţă nutritivă, dar cantitatea nu e suficient de însemnată.

Anumite elemente nutritive (cum ar fi vitamina E şi seleniul) sunt destul de dificil de evitat, aşa că nu le-am inclus în tabel. Totuşi, am ales **vitaminele A, B, C, D şi fierul** (necesar pentru sănătatea sângelui) şi **calciul** (pentru oase sănătoase) ca menţiuni speciale, pentru că anumite diete pot fi deficiente în aceste elemente. Zincul este un mineral important care se poate regăsi în cantităţi mici în multe diete. Totuşi, pentru că se găseşte în multe dintre alimentele care conţin şi fier, nu l-am prezentat separat.

Aşa cum veţi vedea, multe alimente conţin mai multe elemente nutritive diferite. Prin urmare, un fel de mâncare precum somon la grătar sau macrou cu orez, mazăre şi morcovi va oferi carbohidraţi, proteine, fier, calciu, grăsimi sănătoase şi multe vitamine şi minerale. Un fruct la desert va fi bine-venit.

Ştiaţi că?

- Uleiul de măsline este potrivit pentru gătit – cu cât este mai închis la culoare, cu atât mai bun este pentru sănătate.
- Deşi peştele gras este unul dintre cele mai sănătoase alimente, îndrumările oficiale ale guvernului britanic sugerează că fetele, inclusiv bebeluşii fetiţe, nu ar trebui să consume mai mult de două porţii pe săptămână, pentru că nivelurile de toxine sunt îngrijorătoare pentru copiii pe care acestea îi vor avea. Băieţii pot primi patru porţii pe săptămână.

- Tonul proaspăt se numără printre soiurile de peşte gras şi conţine cantităţi importante de acizi graşi esenţiali, cum ar fi Omega 3; tonul conservat conţine mult mai puţin, pentru că în procesul de conservare se reduce mult nivelul acestora.
- Rechinul şi marlinul conţin niveluri importante de poluanţi (mai ales pentru că se hrănesc cu peşti), aşa că trebuie evitaţi.
- A mânca fructul întreg e mai bine decât a bea sucul acelui fruct, nu doar pentru că are mai multe fibre, ci pentru că astfel se obţine mai multă vitamina C.
- Avocado conţine multe grăsimi sănătoase, aşa că sunt mai sătioase decât multe alte fructe.
- Soia conţine mult aluminiu şi fitoestrogeni, aşa că produsele din soia, cum este laptele şi proteinele vegetale texturate nu ar trebui consumate prea des, mai ales de către bebeluşi.
- Ficatul este o sursă foarte bună de elemente nutritive, mai ales fier, dar nu ar trebui consumat mai des de o dată pe săptămână, sau poate de două ori, pentru că conţine cantităţi importante de vitamina A, care poate fi toxică în doze mari. Fiind organul care se ocupă de deşeurile organismului animal câtă vreme e viu, poate conţine niveluri concentrate de substanţe chimice sau poluante, deşi aceasta se poate atenua alegând variante bio de ficat.
- Spanacul nu este o sursă atât de importantă de fier cum ar vrea Popeye să ne facă să credem! Aceasta deoarece conţine fitaţi, care interferează cu absorbţia fierului.
- Ceaiul conţine şi el fitaţi, prin urmare e mai bine să fie consumat în afara meselor şi nu e recomandat copiilor mici.

Element nutritiv **Tip de aliment**	Vitamina A/ betacaroten	Vitamine din grupa B
Citrice: portocale, grapefrut, satsuma		
Fructe de pădure, kiwi		
Caise, smochine, prune		
Banane		✓✓
Alte fructe, ardei	✓ (portocalii sau galbene)	
Legume cu frunze verzi	✓	
Rădăcinoase, de ex.: morcovul, păstârnacul	✓ (portocalii sau galbene)	
Legume cu conţinut mare de amidon: cartofi		✓
Leguminoase: năut, fasole gătită, mazăre, linte		
Boabe de soia şi alte produse din soia (inclusiv TVP şi tofu)		✓✓✓
Cereale (inclusiv pâine şi paste): grâu, cuşcuş, grâu negru, orez, ovăz, mei, quinoa**, orz		✓✓✓
Carne roşie: miel, vită		✓✓✓
Ficat	✓✓✓	✓✓✓
Carne albă şi carne de pasăre: pui, raţă, porc		✓✓✓
Peşte gras: macrou, sardine, somon	✓✓✓	✓✓
Alt peşte: cod, calcan	✓	✓✓
Ouă	✓✓✓	✓✓✓
Lapte, iaurt	✓✓	✓
Unt, smântână, margarină	✓	✓
Brânză	✓✓	✓✓
Nuci proaspete (fin măcinate): alune, migdale, nuci de Brazilia		
Uleiuri vegetale, uleiuri din nuci şi seminţe, ulei din seminţe de susan		

Vitamina C	Vitamina D/Calciu	Fier	Carbo-hidraţi	Proteine	Grăsimi *	Fibre
✓✓✓			✓✓			✓✓
✓✓✓			✓✓			✓✓
✓✓		✓✓	✓✓			✓✓✓
✓✓			✓✓✓			✓✓✓
✓✓			✓✓	✓ (avo-cado)	✓ (avo-cado)*	✓✓
✓✓	✓	✓✓	✓✓			✓✓
✓			✓✓✓			✓✓
✓						✓
✓		✓✓	✓✓	✓✓✓ (parţial)	✓ *	✓✓
				✓✓✓	✓ *	✓✓
		✓ (cereale integrale)	✓✓✓	✓✓✓ (parţial)**		✓✓✓ *
		✓✓✓		✓✓✓	✓✓	
	✓✓	✓✓✓		✓✓✓		
		✓✓		✓✓✓	✓✓	
	✓✓✓			✓✓✓	✓✓*	
	✓			✓✓✓	✓	
	✓✓✓	✓		✓✓✓	✓	
	✓✓		✓	✓	✓✓	
	✓✓				✓✓✓	
	✓✓✓		✓		✓✓	
		✓✓	✓✓	✓✓	✓✓*	
					✓✓✓*	

*Acestea sunt cele mai sănătoase grăsimi pentru întreaga familie; alte tipuri de grăsimi sunt potrivite pentru copilul vostru, pentru că sunt surse concentrate de energie, dar mai puţin bune pentru ceilalţi membri ai familiei pentru că pot duce la boli de inimă.

**Quinoa este considerată o sursă completă de proteine.

*** Cerealele integrale (de exemplu pâinea şi pastele integrale, orezul brun) conţin cantităţi importante de fibre insolubile, aşa că bebeluşii nu ar trebui să le primească la fiecare masă.

8

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Odată ce aţi pornit pe această cale a autodiversificării, veţi descoperi că aveţi tot felul de întrebări şi griji cu privire la felul în care bebeluşul se va descurca cu hrana. În acest capitol ne propunem să lămurim cele mai des întâlnite întrebări, fie că sunt despre începuturile autodiversificării, fie că sunt despre bebeluşul vostru de 10 luni care aruncă mâncarea din scăunel şi nu ştiţi cum să reacţionaţi. Sigur că fiecare bebeluş e diferit, prin urmare, deşi majoritatea întrebărilor sunt ordonate în funcţie de vârsta lor, majoritatea răspunsurilor pot fi aplicate bebeluşilor în orice fază a autodiversificării s-ar afla.

E vreo problemă dacă am combinat autodiversificarea cu hrănitul cu linguriţa?

Majoritatea bebeluşilor se amuză hrănindu-se singuri, în loc să fie hrăniţi de altcineva, ei vor să facă lucrurile de unii singuri şi să înveţe lucruri noi. Iar mulţi părinţi s-au îndreptat către autodiversificare pentru că bebeluşul deja refuza să fie hrănit cu linguriţa.

Există un mit că bebeluşii trebuie convinşi să accepte să fie hrăniţi cu linguriţa. Iată câteva dintre motivele pentru care oamenii consideră că e necesar să îi hrănească pe bebeluşi cu linguriţa:

- Convingerea greşită că bebeluşii trebuie să „se obişnuiască cu linguriţa“ până la o anumită vârstă.

- Credința eronată că bebelușii trebuie să consume iaurt zilnic și că nu vor reuși să îl mănânce singuri.
- Îngrijorările privind mizeria pe care o vor face bebelușii care mănâncă singuri alimente mai fluide.
- Grija că bebelușul nu mănâncă suficient pe cont propriu și că trebuie să i se „suplimenteze" aportul de substanțe nutritive cu mâncare pasată.

Unii părinți își doresc ca bebelușul lor să fie obișnuit cu lingurița în caz că va fi vreodată nevoie să o facă, iar alții vor pur și simplu să aibă această opțiune alături de servirea alimentelor ușor de apucat cu mâna.

Totuși, copilul vostru ar putea avea cu totul alte idei! Mulți bebelușii autodiversificați dau semnale clare că nu vor să fie hrăniți de altcineva. Există multe căi prin care fac acest lucru, cel mai adesea pur și simplu luând lingura din mâna persoanei care îl hrănește. Acest lucru se întâmplă în special în cazul bebelușilor alăptați, care sunt obișnuiți să dețină controlul meselor. Țineți cont de faptul că, dacă uneori îi permiteți copilului să se hrănească singur, în vreme ce în alte ocazii insistați să îl hrăniți voi, va primi mesaje derutante despre câtă încredere îi acordați și câtă independență îi permiteți.

Dacă bebelușul acceptă o lingură totuși, nu e nicio problemă dacă faceți o combinație între cele două metode. Totuși, dacă sunteți atrași de autodiversificare datorită avantajelor oferite bebelușului vostru (vezi pagina 33), vă recomandăm să nu îl hrăniți cu lingurița la fiecare masă. Aceasta pentru că nu va mai avea ocazia să experimenteze cu mai multe consistențe și să își dezvolte abilitățile.

Ați mai putea fi tentați să îl convingeți să mănânce mai mult decât are nevoie. E mai bine să păstrați hrănitul cu lingurița pentru anumite alimente (iaurt și porridge, de pildă) sau să îi oferiți o linguriță deja plină cu mâncare din când în când și să îl lăsați pe el să hotărască dacă o mănâncă sau nu. (Vezi pagina 148 pentru sfaturi despre cum să îl ajutați pe bebeluș să se descurce cu alimentele fluide.)

„Încerc să îl hrănesc pe Sammy cu linguriţa când ieşim în oraş, ca să nu facem atâta dezordine, dar nu e deloc mulţumit. Nu se agită prea tare, dar de obicei scuipă mâncarea, se uită la ea, apoi o apucă cu degetele lui şi o mănâncă."

Claire, mama lui Sammy, 10 luni

„Când mâncăm porridge uneori îi dau eu lui Nicholas, dar doar când îmi dă voie, nu îl forţez cu nimic. Şi când nu mai vrea, mă opresc."

Dan, tatăl lui William, 3 ani, şi al lui Nicholas, 7 luni

Fiica mea îşi umplea gura cu mâncare când a început să se hrănească singură, la nouă luni. Mă tem să îl las pe fiul meu de şase luni să se hrănească singur, e posibil să facă şi el la fel.

Bebeluşii mai mari care îşi umplu gura cu mâncare nu pun probleme aşa de mari dacă sunt autodiversificaţi. E posibil ca bebeluşii cărora li se permite de la bun început să exploreze mâncarea să nu îşi umple în exces gura, pentru că au deja antrenament cu reflexul de vomă, care este declanşat destul de în spatele limbii atunci când bebeluşul e mic (vezi pagina 57). Aşadar bebeluşii care au voie să ia singuri mâncare şi să o ducă la gură nu îşi vor umple excesiv gura.

Ce puteţi face:

- Lăsaţi-l pe copil să eperimenteze cu hrana de la şase luni.
- Asiguraţi-vă că stă drept în şezut.
- Nu îi distrageţi atenţia la masă, lăsaţi-l să se concentreze.
- Dacă are reflex de vomă, nu intraţi în panică – acest reflex îl va ajuta să-şi înveţe limitele.

Mi se pare că prin autodiversificare se iroseşte multă mâncare. Bugetul nostru e limitat şi nu ne permitem să aruncăm hrană. Cum putem evita risipa?

Aceasta e o problemă des întâlnită în rândul părinţilor care se gândesc să încerce autodiversificarea. Dar există mereu o anumită cantitate de mâncare irosită atunci când bebeluşii încep să consume alimente solide, chiar şi în cazul piureurilor, iar autodiversificarea pare să fie mai puţin risipitoare decât hrănitul cu linguriţa şi poate să fie chiar ceva mai ieftină. Motivele ar fi următoarele:

- Bebeluşii autodiversificaţi mănâncă aproximativ acelaşi alimente ca părinţii lor; a cumpăra câteva legume în plus (de pildă) nu va face vreo diferenţă semnificativă în ce priveşte bugetul săptămânal, cum ar face-o mâncărurile din comerţ pentru bebeluşi.
- A pasa mâncarea acasă poate fi foarte costisitor, multă hrană rămâne prinsă în blendere sau site.
- Anumite alimente vor ateriza pe jos sau pe scaun, indiferent cum îl hrăniţi; bucăţelele de alimente sunt mai uşor de apucat şi înapoiat copilului decât piureurile.
- Bebeluşii care au voie să se hrănească singuri de la începutul diversificării nu vor fi capricioşi mai târziu; mofturoşii risipesc multă mâncare.
- În cele din urmă, dacă aveţi un câine puteţi face economii la hrana pentru el; câinii învaţă rapid să patruleze zona din jurul scaunului unui bebeluş!

Iată câteva sfaturi pentru a reduce risipa:

- Plănuiţi din vreme, aşa încât să vă asiguraţi că mâncarea care este aruncată sau care îi cade copilului ajunge pe o suprafaţă curată, ca să i-o puteţi înapoia copilului sau să o puteţi mânca voi.

- Gândiți toate mesele așa încât copilul să poată participa (ar trebui să nu fie prea greu dacă dieta voastră e mai mult sau mai puțin sănătoasă, vezi capitolul 7).
- Oferiți-i bebelușului doar câteva bucățele de mâncare cu care să se joace; dacă îi dați prea multe probabil își va dori să „limpezească locul", ca să se poată concentra.
- Fiți cât mai relaxați când bebelușul învață să gestioneze mâncarea și lăsați-l în ritmul lui. Cantitatea pe care o va irosi se va împuțina pe măsură ce aptitudinile lui se îmbunătățesc.
- Rezistați ispitei de a-l încuraja pe bebeluș să „mănânce tot". A-l determina să mănânce mai mult decât are nevoie înseamnă că lasă mai puțin în farfurie, dar îi poate afecta senzația de sațietate și câștigă mai multe kilograme decât ar trebui, ceea ce nu înseamnă neapărat o reducere a risipei.

Bebelușul meu are șapte luni și simt că nu știu cât de mult ar trebui să mănânce sau ce alimente ar trebui să primească. Mă tot întorc la alimentele care îi plac pentru a mă asigura că totuși primește ceva.

Un bebeluș sănătos de șapte luni nu are nevoie de mai mult decât lapte matern sau lapte praf; la această vârstă alimentele solide se referă la explorare, învățare și exersarea aptitudinilor. Dar a renunța la ideile învechite despre a hrăni un bebeluș cu orice preț e foarte dificil pentru unii părinți, iar a avea încredere că bebelușul știe ce are nevoie poate fi de asemenea dificil. Ritmul în care bebelușii deprind consumul alimentelor solide variază, de asemenea; la șapte luni sunt bebeluși care abia au trecut la autodiversificare.

La început, bebelușii autodiversificați consumă cantități mai mici decât se așteaptă părinții, mai ales în comparație cu bebelușii hrăniți cu piureuri. Dar introducerea treptată a alimentelor solide și păstrarea multor mese de lapte la început sunt o strategie mult mai bună pentru bebeluș în loc să îl grăbim să își sporească cantitatea de alimente solide (vezi pagina 52).

Prin urmare nu trebuie să limitaţi alimentele oferite bebeluşului la cele despre care ştiţi că îi plac doar pentru a vă asigura că totuşi mănâncă ceva. La şapte luni el încă învaţă că mâncarea e amuzantă şi că are gust plăcut, deci e mai bine să aibă şansa să încerce multe gusturi diferite. (Va creşte şi gama de substanţe nutritive de care se bucură, chiar dacă nu mănâncă mult.) E important să aibă şansa să testeze mai multe consistenţe şi forme, în loc de a-l limita la alimentele pe care le poate gestiona cu uşurinţă, pentru a-şi dezvolta aptitudinile de hrănire independentă. Dar nu are nevoie de o mulţime de alimente la fiecare masă. (De fapt, poate fi uşor copleşit dacă îi puneţi prea mult în faţă dintr-odată, vezi pagina 82.)

Părinţii presupun adesea că bebeluşului nu îi place un anumit aliment dacă îl scuipă sau îl respinge când i se oferă – dar e posibil să nu aibă poftă de el în acea zi sau să nu aibă nevoie. Bebeluşii şi copiii mici au gusturi extrem de schimbătoare – mănâncă mult dintr-un aliment într-o zi şi apoi nu şi-l mai doresc a doua zi. Acesta este un comportament normal. Oferiţi-i alimente pe care şi *voi* le consumaţi în mod obişnuit şi oferiţi-i varietate. Şi încercaţi să nu vorbiţi despre alimentele lui „preferate" sau despre cele care nu îi plac. Bebeluşii au tendinţa de a acţiona aşa cum cred că se aşteaptă de la ei, aşa că dacă tot repetaţi că nu îi place un anumit aliment va ajunge să vă creadă!

Dacă bebeluşul e hrănit cu lapte praf, va accepta mai greu multe gusturi noi în primele zile de diversificare, pentru că, până acum toate mesele lui au avut acelaşi gust. Deşi poate dura mai mult ca bebeluşii hrăniţi cu lapte praf să încerce lucruri noi, e totuşi important să le oferim o diversitate de alimente, aşa încât să îşi extindă opţiunile atunci când sunt pregătiţi.

Cea mai bună metodă este să îi oferiţi bebeluşului câte ceva din ce mâncaţi voi (câtă vreme e ceva sănătos), pentru ca el să se simtă inclus la masă şi să ştie că mâncarea e sigură (vezi pagina 50). Apoi relaxaţi-vă şi lăsaţi-l să facă cu ea ce doreşte. Dacă nu vrea să o mănânce, atunci nu are nevoie, nu trebuie să goliţi frigiderul în căutarea a ceva care să îl tenteze.

Ce puteţi face:

- Oferiţi-i alimente care se regăsesc în mod obişnuit în meniul familiei.
- Ţineţi minte că mesele de lapte sunt încă suficiente pentru bebeluş.
- Oferiţi-i o diversitate dc gusturi.
- Oferiţi-i o varietate de forme şi consistenţe.
- Nu îi puneţi prea mult pe farfurie (sau pe tava scăunelului).
- Mâncaţi aceeaşi mâncare ca bebeluşul ori de câte ori e posibil.
- Aşteptaţi-vă ca preferinţele lui să se schimbe de la o zi la alta sau de la o săptămână la alta.
- Aveţi încredere în el dacă nu vrea să mănânce.

Oamenii mă întreabă mereu cât de mult mănâncă copilul dar eu nu ştiu ce să le spun, pentru că mi se pare că toată mâncarea ajunge pe el!

Medicii, rudele şi prietenii întreabă: Cât de mult mănâncă copilul? Şi se aşteaptă ca părinţii să răspundă: Trei linguri de trei ori pe zi. Dar autodiversificarea este despre varietate, gusturi, consistenţe şi învăţare, nu despre cantităţile cu care părinţii sunt obişnuiţi în cazul hrănirii cu linguriţa.

Când bebeluşii se hrănesc singuri poate fi foarte dificil la început să estimăm cât de mult au mâncat. Dacă bebeluşul a împrăştiat mâncarea în jurul scaunului, a pierdut câteva bucăţele sub el şi câteva au căzut pe jos, e foarte greu de estimat cât anume a mâncat. Şi când le oferim bebeluşilor bucăţele de alimente de ţinut în mână nu măsurăm cu linguriţa. Şi totuşi, deşi înţelegem toate acestea, tot am vrea să ştim „cât de mult".

Dar aşteptările părinţilor, în general, despre cât ar trebui să mănânce un bebeluş nu sunt realiste (vezi pagina 153). Sunt adesea reminiscenţe din epoca în care fiecare mamă îşi dorea ca bebeluşul ei să fie cel mai grăsun. Grăsun era echivalentul lui sănătos, iar un câştig ponderal important era scopul părinţilor. Cu cât mânca mai mult bebeluşul, cu atât mai bine.

Ideile noastre despre cantităţi se bazează pe mâncarea pasată. Dar când mâncarea este transformată în piure se adaugă de regulă apă pentru a ajunge la consistenţa potrivită, aşa că ceea ce pare a fi multă mâncare conţine puţine solide de fapt. Şi ţinând cont de faptul că, deşi un bebeluş hrănit cu linguriţa va putea mânca un borcănel întreg, va fi şi el acoperit din cap până-în picioare de conţinutul acestuia.

Adevărul e că nu contează cât de mult mănâncă bebeluşul, câtă vreme e sănătos, are multe ocazii să mănânce cât de mult îşi doreşte şi primeşte mese de lapte în continuare.

Iată ce puteţi face:

- Încercaţi să nu vă simţiţi obligaţi să estimaţi cât a mâncat bebeluşul. Câtă vreme primeşte o diversitate de alimente hrănitoare şi are mese de lapte, nu contează.
- Dacă sunteţi întrebaţi cât mănâncă, vorbiţi despre toate alimentele pe care le-a încercat şi despre cât de mult îi place să mănânce, în loc de a fi tentaţi să estimaţi cantităţi.

„Bunica mă întreba zilele trecute cât mănâncă Leo. Păi, mănâncă multe! Morcov, broccoli, pui, banane, avocado, fasole, pâine prăjită, măsline, brânză, de toate. N-a mai ştiut ce să spună."

Claire, mama lui Leo, 8 luni

Bebeluşul meu are opt luni şi ne-am înţeles foarte bine cu autodiversificarea. Singura problemă e creşterea lui în greutate – a cam încetinit. Ce se întâmplă?

Ritmul de creştere al bebeluşilor variază enorm – atât de la bebeluş la bebeluş, cât şi pentru fiecare bebeluş în parte. Totuşi, mulţi părinţi care urmează autodiversificarea vorbesc despre o perioadă de stagnare a greutăţii în jurul vârstei de opt

luni. Aceasta pare să se întâmple chiar înainte ca bebeluşul să înceapă să mănânce cantităţi semnificative de mâncare, când greutatea porneşte din nou pe drumul cel bun.

Graficele de creştere folosite de asistente medicale şi medici arată intervalele de creştere normale pentru diferite vârste; când bebeluşul e cântărit, progresul lui e marcat sub forma unor puncte, care se unesc şi dau naştere unei linii. Dar foarte puţini bebeluşi devin din ce în ce mai grei în fiecare săptămână; ei au tendinţa de a creşte în salturi, aşa că e posibil ca acea linie să aibă suişuri şi coborâşuri, sau să aibă un platou, în care timp de câteva săptămâni să nu se întâmple nimic. Acesta este un lucru normal (şi e motivul pentru care, în cazul bebeluşilor peste 6-8 săptămâni, a-i cântări mai des de o dată pe lună nu prea ajută).

Liniile curbe (sau percentilele) de pe grafic sunt un ghid general care îi ajută pe profesioniştii în sănătate să îi identifice pe bebeluşii care chiar nu cresc cum ar trebui; nu înseamnă că fiecare copil trebuie să aibă propria sa traiectorie de creştere. Totuşi, dacă bebeluşul pare în regulă, dar nu a crescut câteva săptămâni la rând ar fi bine să discutaţi cu medicul, pentru a avea confirmarea că nu e nimic în neregulă cu el.

În general, bebeluşii alăptaţi au un tipar de creştere similar: cresc foarte rapid în primele trei luni, apoi, când se apropie de şase luni, încep să încetinească. Această situaţie continuă până spre nouă luni, când încep să aibă un ritm mai susţinut. Cei hrăniţi cu lapte praf au tendinţa de a creşte mai puţin la început şi mai repede pe parcurs (totuşi, se admite acum că ar trebui să urmeze acelaşi tipar ca bebeluşii alăptaţi).

Nu *toate* câştigurile ponderale sunt bune pentru bebeluşi şi copii. Într-adevăr, creşterile excesive în greutate pot fi la fel de dăunătoare sănătăţii precum cele insuficiente – atât în copilărie, cât şi mai târziu în viaţă. Dacă bebeluşul a crescut mai repede decât media până acum, o perioadă de creştere mai puţin rapidă poate fi exact ce are nevoie pentru a compensa lucrurile.

Ţineţi minte că, chiar dacă bebeluşul vostru ia foarte puţin în greutate, el tot va continua să crească (în lungime) şi se va dezvolta. Când bebeluşii beau şi mănâncă, toate substanţele nutritive şi caloriile se îndreaptă către creier şi alte organe care

trebuie să funcţioneze normal şi să crească, pentru a le oferi energie să se mişte peste tot.

Orice calorii suplimentare sunt stocate sub formă de greutate în plus. Aşa că un bebeluş care nu ia în greutate prea mult probabil că a primit suficientă mâncare pentru sănătate şi creştere, dar are foarte puţină în plus. Lipsa câştigului ponderal nu înseamnă că se înfometează.

Ce puteţi face:

- Priviţi copilul în ansamblul său. Dacă pare sănătos şi activ, probabil că nu e nimic îngrijorător.
- Analizaţi tiparul general al greutăţii copilului, nu doar ultimele săptămâni: *pierderea* în greutate e motiv de îngrijorare, dar o perioadă de încetinire a creşterii e rareori semnificativă.
- Discutaţi despre greutatea copilului cu **asistenta care vă vizitează** sau cu medicul dacă sunteţi îngrijoraţi.

Copilul meu de opt luni se chinuie adesea de multe ori până să aibă scaun, de ce se întâmplă asta?

Bebeluşii dramatizează adesea momentul scaunului, chiar dacă scaunul în sine nu e foarte dur. Nu e prea clar de ce se întâmplă acest lucru, dar nu pare să aibă legătură cu ce au mâncat sau cum au mâncat. Una dintre teorii spune că acest scremut începe să aibă loc atunci când bebeluşul descoperă că poate controla acest proces – şi că se şi bucură de asta! Oricare ar fi adevărul, pare că toţi bebeluşii trec prin această etapă.

Totuşi, dacă scaunul bebeluşului e foarte tare, probabil că nu primeşte destule lichide. Constipaţia se instalează l mai rar a bebeluşii alăptaţi, mai ales dacă primesc doar lapte matern ca lichid, pentru că laptele matern are un efect laxativ natural, care păstrează motilitatea intestinului.

Dacă bebeluşul e hrănit cu lapte praf, e posibil să aibă nevoie de apă mai des. Uneori, un scaun tare e semnul unei boli, ar fi bine să investigaţi problema dacă ea persistă (vezi pagina 150).

Ce puteţi face:

- Oferiţi-i des lapte matern, sau apă dacă e hrănit cu lapte praf.
- Dacă scaunele tari continuă, duceţi bebeluşul la un control medical.

Scaunul bebeluşului meu e foarte moale. E normal?

Scaunele moi sunt destul de frecvente în timpul înţărcării, fie că e vorba de autodiversificare sau nu. E doar o cale prin care sistemul digestiv se obişnuieşte cu alte alimente; se vor schimba, vor deveni mai tari în timp. Dacă bebeluşul e alăptat, scaunul său probabil a fost mereu mai moale şi probabil va rămâne aşa câteva luni, mai ales dacă lichidele sale se reduc la lapte matern.

Dacă scaunul bebeluşului este mai moale ca de obicei, el îşi va dori să bea multe lichide. Dacă e alăptat, înseamnă că veţi continua să îi oferiţi sânul ori de câte ori îşi doreşte. Dacă e hrănit cu lapte praf, oferiţi-i des apă, nu vă îngrijoraţi însă dacă refuză; e felul său de a spune: Nu, mulţumesc, mă simt bine.

Uneori scaunul moale înseamnă că bebeluşul nu poate digera anumite alimente sau că are o infecţie. Dacă bebeluşul nu creşte sau pare să nu se simtă bine, ar trebui dus la un control pediatric; scaunul moale în sine nu e o problemă, dar asociat cu alte semne, cum e voma, apatia sau pierderea în greutate poate deveni (vezi şi pagina 150).

Ce puteţi face:

- Alăptaţi-l des, sau oferiţi-i apă, dacă e hrănit cu lapte praf.
- Folosiţi cremă de protecţie pentru a preveni iritaţia de scutec şi schimbaţi-i scutecul imediat ce are scaun (scaunul foarte moale poate să irite fundul bebeluşului).
- Fiţi atenţi la orice alte semne de boală şi duceţi-l la medic dacă aveţi vreo bănuială că e ceva în neregulă cu el.

Bebeluşul meu pare să nu fi mâncat nimic de vreo două zile. Are nouă luni. Ce ar trebui să fac?

Dacă bebeluşul vostru nu mănâncă două zile, probabil nu e nimic îngrijorător. Nu e deloc neobişnuit ca bebeluşii să mănânce foarte puţin la câteva mese şi apoi să devoreze tot ce întâlnesc în cale o zi sau două (vezi şi pagina 150). Uneori e vorba doar de erupţie dentară: poate îi dor gingiile şi au nevoie de confortul sânului sau al biberonului (sânul le aduce în mod special alinare când au erupţie dentară). De asemenea bebeluşii au tendinţa de a mânca şi de a bea mai mult când sunt răciţi sau au o infecţie minoră. Acesta e un comportament firesc; digestia hranei consumă multă energie şi a nu mânca îi lasă bebeluşului destulă energie pentru a se lupta cu infecţia. Imediat ce a trecut răceala, totul va reveni la normal. Un bebeluş care are o boală mai severă îşi va pierde apetitul, dar veţi remarca şi alte simptome, aşa că dacă bebeluşul nu are apetit şi e palid, apatic sau plânge mult, sau are alte semne de boală trebuie dus la un control medical.

Problemele emoţionale pot adesea să determine o lipsă de apetit – bebeluşii se opresc din consumul alimentelor solide pentru o zi sau două când mama se reîntoarce la serviciu după concediul de maternitate sau dacă schimbă grădiniţa sau bona. Uneori stresul din relaţia părinţilor sau schimbări majore cum ar fi schimbarea locuinţei (sau chiar vacanţele) pot afecta apetitul bebeluşului. Şi sunt bebeluşi care sar peste mesele solide în mod frecvent, zile la rând (şi apoi mănâncă mult câteva zile) fără vreun motiv evident.

Unii bebeluşi vor mai mult lapte în zilele în care mănâncă puţine alimente solide, dar alţii par pur şi simplu mai puţin înfometaţi. Un bebeluş care cere mai multe mese de lapte se poate afla în etapa unei pasiuni alimentare pentru lapte (vezi pagina 156) sau poate are nevoie de alinare. Toate acestea sunt normale. Ce e important e să nu ne îngrijorăm: mesele care sunt stresante pentru părinte sunt aproape mereu la fel de stresante şi pentru copil, şi e foarte scurt drumul de la o simplă lipsă de poftă de mâncare la o adevărată luptă. O masă stresantă nu va fi amuzantă pentru niciuna dintre părţi şi nu va creşte nici apetitul bebeluşului.

E important să nu încercăm să convingem bebeluşul să mănânce forţându-l în vreun fel. Probabil că nu va face decât să îl supere sau să îl deruteze şi riscă să îi creeze o atitudine nesănătoasă faţă de hrană. Ţineţi minte că niciun bebeluş sau copil nu se înfometează cu intenţie – dacă are la dispoziţie alimente hrănitoare, el va mânca atât cât are nevoie, iar dacă ratează câteva zile, sigur va compensa în următoarele.

Ce puteţi face:

- Oferiţi-i bebeluşului lichide din plin. Dacă alăptaţi, e posibil să fie suficient să îi oferiţi des sânul; dacă bebeluşul primeşte lapte praf, oferiţi-i şi apă, şi lapte.
- Continuaţi să îi oferiţi cantităţi mici de alimente hrănitoare la mese.
- Asiguraţi-vă că nu îi supraîncărcaţi farfuria – unii bebeluşi vor îndepărta o porţie mare de mâncare pentru că se simt copleşiţi. Oferiţi-i doar puţină mâncare şi va cere dacă are nevoie de mai multă.

Bebeluşul meu de nouă luni nu vrea să mănânce la masă, dar îi place să adune firimituri şi bucăţele de mâncare de pe jos. E normal? Ar trebui să îl descurajez?

Nu e neobişnuit şi nici anormal ca bebeluşilor să le placă să culeagă de jos bucăţele de mâncare ori de câte ori le găsesc; pare o cale naturală de a mânca, şi nu diferă mult de felul în care adulţii mănâncă la un bufet sau picnic, doar că bebeluşii găsesc această mâncare pe jos pentru că ei se târăsc şi au acces în tot felul de locuri. Dacă aveţi şi un copil mai mare e aproape inevitabil ca bebeluşul să nu dea peste un măr pe jumătate mâncat sau peste un biscuite la un moment dat, iar mulţi părinţi îşi dau seama că bebeluşul a început „neoficial" diversificarea descoperind aceste resturi gustoase lăsate în urma lor de fraţi sau surori mai mari.

A cerceta mâncarea în acest fel poate fi o cale de a învăţa să discearnă alimentele sigure de cele periculoase (vezi şi pagina 36). Totuşi, deşi există teoria conform căreia bebeluşii au nevoie de o anumită cantitate de murdărie pentru a-şi dezvolta sistemul imunitar, mâncarea care a fost lăsată pe jos o vreme poate fi purtătoare de bacterii, care pot provoca toxiinfecţii alimentare serioase, aşa că mâncatul de pe jos nu ar trebui încurajat.

Deşi bebeluşul doar cercetează mâncarea, e posibil ca momentul mesei să nu fie unul prea plăcut pentru el. Dacă nu îi place să stea la masă, motivul ar putea fi unul foarte la îndemână, anume că nu îi e foarte comod. Multe scaune înalte sunt concepute pentru copii mai mari şi sunt prea mari pentru bebeluşi, tava e prea sus pentru el, sau se simte nesigur sau prea strâns în el. Adesea bebeluşii sunt mult mai fericiţi să stea în poala părinţilor primele câteva săptămâni şi să apuce bucăţele din farfuria altcuiva.

Sau e posibil să nu îi placă momentul mesei din cu totul alte motive. Poate fi vorba de faptul că i se cere să stea cuminte la masă perioade lungi de timp, sau să mănânce singur, sau nu are libertatea de a se juca cu mâncarea, sau a descoperit că poate explora mâncarea în ritmul lui sub masă, fără să fie „ajutat".

De asemenea, unii copii sunt descurajaţi dacă sunt intimidaţi sau presaţi de părinţi (sau de alţii), care le supraveghează fiecare îmbucătură (vezi pagina 85).

A lua un picnic pe o faţă de masă curată – fie în casă, fie afară – poate fi o schimbare interesantă faţă de a sta la masă, pentru amândoi, şi e o cale bună prin care bebeluşul poate redescoperi cât de plăcut e să ia parte la masă.

Ce puteţi face:

- Luaţi masa alături de copil ori de câte ori e posibil.
- Asiguraţi-vă că se simte confortabil la masă.
- Daţi-i voie să se joace cu mâncarea şi să facă mizerie când mănâncă.
- Încercaţi să nu îl priviţi insistent când mănâncă.

- Nu îl forţaţi să stea la masă perioade lungi de timp dacă şi-a pierdut interesul pentru hrană.
- Asiguraţi-vă că nu a rămas mâncare pe podea.
- Încercaţi să luaţi un picnic (în casă sau afară) pentru a reînvia bucuria de a mânca împreună.

Deşi mulţi bebeluşi sunt nerăbdători să încerce alimentele solide imediat ce au ocazia, începând cu vârsta de şase luni, sunt şi unii care nu sunt în mod serios interesaţi decât după nouă luni sau mai mult. Recomandările actuale ale OMS (şi cele britanice) se referă la introducerea solidelor începând cu şase luni. Dar aceasta nu înseamnă că toţi bebeluşii vor fi pregătiţi la exact aceeaşi vârstă, la fel cum nu toţi bebeluşii vor merge la un an.

La şase luni laptele matern şi laptele praf nu devin brusc nepotrivite ca surse de hrană; mesele de lapte ale unui bebeluş pot (şi trebuie) să constituie sursa principală de hrană pentru câteva luni cel puţin, cu ceva suplimente (vezi pagina 51). Ce contează e ca bebeluşul să aibă şansa de a hotărî de ce altceva are nevoie.

Din relatările părinţilor aflăm că bebeluşii ale căror familii au un istoric de alergii au tendinţa de a începe lent diversificarea, dacă li se oferă ocazia de a alege; aceasta este important pentru reducerea şanselor de a declanşa o reacţie alergică la o vârstă foarte mică a copilului. Suplimentele de vitamina A, C sau D şi de fier pot fi foarte utile pentru aceşti copii.

Un număr mic de copii au anumite probleme fizice (cum ar fi hipotonie musculară sau o anomalie a gâtului), care îi împiedică să dezvolte abilitatea de a se hrăni singuri. E posibil ca, în cazuri extrem de rare, asemenea boli ale bebeluşului să fi rămas neobservate până după vârsta de şase luni. În acest caz, lentoarea dezvoltării abilităţilor legate de hrănire poate fi primul semn că e ceva în neregulă. Dacă aveţi vreun dubiu legat de dezvoltarea generală a copilului – de pildă, dacă pare să nu se descurce să apuce jucării să şi le ducă la gură –, atunci ar fi bine să îl duceţi la un control medical, să nu fie vorba de o afecţiune mai serioasă.

Ce puteţi face:

- Evitaţi să spuneţi despre bebeluş că „mănâncă puţin" sau că are un „apetit slab" . Dacă încă primeşte suficient lapte matern (sau lapte praf), va mânca din restul alimentelor cât are nevoie – nu e nicio problemă aici!
- Continuaţi să-l includeţi la mese şi lăsaţi-l să îşi gestioneze mâncarea, chiar dacă nu pare interesat. În acest fel va începe să mănânce mai mult imediat ce e pregătit.

Bebeluşul meu are şapte luni. Mama mea e foarte îngrijorată că tot ce face e să se joace cu mâncarea. E vreo problemă?

A avea încredere că bebeluşul va mânca cât are nevoie şi a-i permite să se descurce singur sau să se joace cu mâncarea sunt probabil două dintre cele mai importante elemente ale autodiversificării. Sunt de asemenea aspecte ale autodiversificării cu care părinţii (şi bunicii) se obişnuiesc cel mai greu. Generaţii întregi de părinţi au fost încurajate să se asigure că bebeluşii terminau tot din farfurie, fie că îşi doreau, fie că nu. A fi siguri că bebeluşul lua în greutate era scopul esenţial, iar a se juca cu mâncarea era perceput ca o risipă, sau ca o lipsă a manierelor.

Acum ştim că a se îngrăşa excesiv e dăunător pentru bebeluşi şi că ei au de fapt nevoie de foarte puţină mâncare în primele luni de autodiversificare. Laptele matern sau laptele praf oferă suficienţi nutrienţi şi calorii; alimentele solide oferă o experienţă de învăţare importantă, care va contribui la o atitudine sănătoasă faţă de hrană mai târziu în viaţă.

Joaca este instrumentul principal al copilului pentru a învăţa cum funcţionează lucrurile şi pentru a dezvolta noi abilităţi, aşa că e important să îi oferim cât de multe ocazii de a se juca cu putinţă. A zdrobi mâncarea, a o împrăştia şi a o arunca pe jos îl învaţă pe bebeluş despre volum, forme, consistenţe – şi despre diferite feluri de mâncare, despre gustul lor şi despre cum se pot mânui.

Pe măsură ce creşte, bebeluşul se va juca mai puţin şi va mânca mai mult, dar tot va simţi nevoia să se mai joace cu mâncarea din când în când. A-i da bebeluşului libertatea de a petrece cât mai mult timp jucându-se cu mâncarea şi a nu-l grăbi îl ajută să îşi dezvolte în propriul său ritm abilităţile (vezi capitolul 2). Pe măsură ce nevoia lui de hrană creşte, la fel sporesc şi abilităţile lui de a se hrăni singur.

Mulţi părinţi care au urmat autodiversificarea cu bebeluşul lor relatează că e mult mai îndemânatic la nouă luni, să spunem, decât bebeluşii prietenilor lor de aceeaşi vârstă, sau decât erau fraţii lor mai mari hrăniţi cu linguriţa la aceeaşi vârstă.

Dacă mânuieşte mâncarea înainte de a o duce la gură îl ajută pe bebeluş să îşi dea seama cum să gestioneze hrana atunci când se află *în* gura lui, aşa că probabil va fi mai priceput decât alţi copii de aceeaşi vârstă să se descurce cu diverse consistenţe. Dacă-i permitem să se joace cu mâncarea va avea ocazia să îşi dezvolte aptitudinile de a se hrăni cu o mare varietate de alimente, ceea ce înseamnă că va fi bine hrănit.

Uneori copiii mai mari se joacă cu mâncarea din plictiseală – poate încă le e foame, dar vor (sau au nevoie) de un aliment nou. Cea mai simplă cale este de a le oferi ceva diferit sau ceva din farfuria voastră.

A avea destulă încredere în bebeluş poate fi greu, mai ales la început, dar mulţi părinţi şi bunici îşi fac griji pur şi simplu pentru că aşteptările lor despre cât ar trebui să mănânce un copil nu sunt realiste, se bazează pe mâncarea pasată, care conţine multă apă.

În general, câtă vreme bebeluşul îşi poate folosi mâinile pentru a explora obiecte şi i se dă ocazia de a mânui o diversitate de alimente, vă puteţi baza pe instinctele lui că va mânca atât cât are nevoie. Până spre cel puţin un an laptele matern sau laptele praf vor rămâne principala sa sursă de hrană. Dacă are scaune, urinează corect, e sănătos şi creşte, atunci mănâncă destul.

Ce puteţi face:

- Încurajaţi-o pe mama dumneavoastră să îşi exprime grijile.
- Arătaţi-i cât e de bine şi de fericit bebeluşul şi încurajaţi-o şi pe ea să privească lucrurile din această perspectivă.
- Aveţi încredere în convingerile voastre – timpul va arăta că instinctul vostru de a urma autodiversificarea a fost corect, când bebeluşul va deveni un tovarăş de masă entuziast, sociabil, capabil, care *adoră* felul în care găteşte bunica.

„Dacă acceptăm că hrana e parte din joaca lor, nu o sarcină în plus de dus la capăt, totul devine mult mai plăcut."

Joanne, mama lui Caitlyn, 2 ani

CONCLUZII

Sperăm că lectura acestei cărţi a fost o bucurie şi că atât voi, cât şi bebeluşul aveţi parte de momente plăcute la masă datorită ei.

Sperăm că aţi căpătat o înţelegere mai bună a autodiversificării şi a motivelor pentru care aceasta este calea cea mai logică de a introduce în dieta bebeluşului alimentele solide, a felului în care se potriveşte perfect cu dezvoltarea naturală a abilităţilor bebeluşului, la fel ca a celorlalte lucruri pe care le deprinde în primul an de viaţă. Autodiversificarea poate ajuta la preîntâmpinarea luptelor în privinţa hranei care sunt mult prea des întâlnite în rândul părinţilor şi copiilor mici şi poate contribui la transformarea meselor în momente plăcute pentru toată familia. Pe scurt, poate face ca mesele să redevină o plăcere.

Autodiversificarea e perfect logică ca parte naturală a creşterii. Nu doar că dezvoltarea generală a copilului joacă un rol important în capacitatea lor de a se hrăni singuri, dar ceea ce învaţă când au un rol la mesele familiei are potenţialul de a contribui la formarea personalităţii lor.

Există din ce în ce mai multe dovezi că felul în care copiii sunt hrăniţi când sunt foarte mici va determina ce simt faţă de mâncare de-a lungul copilăriei şi poate chiar în perioada adultă. Despre obezitate şi tulburări de alimentaţie aflăm mereu din mass-media, iar consecinţele acestora sunt serioase.

Multe dintre aceste probleme îşi au rădăcinile într-una sau mai multe din cele două chestiuni - cheie: apetitul şi controlul său. Dezvoltarea sănătoasă a celor două chestiuni este chintesenţa autodiversificării.

Sfaturile pe care le primesc părinţii despre hrănirea bebeluşilor se bazează pe abilităţile bebeluşilor de trei-patru luni şi pe prezumţia că bebeluşii trebuie să fie hrăniţi cu linguriţa.

Rareori se ia în calcul abilitatea bebeluşilor de şase luni de a prelua controlul asupra alimentelor solide şi de a se hrăni singuri. Autodiversificarea reuneşte ceea ce ştim despre momentul în care un bebeluş ar trebui să înceapă să consume alimente solide şi ceea ce vedem că pot ei să facă la această vârstă.

Sperăm că v-am oferit idei practice despre cum să folosiţi autodiversificarea cu copilul vostru, cum să faceţi ca acest proces să fie unul plăcut, ce să aşteptaţi de la progresul abilităţilor copilului.

În fine, le mulţumim tuturor părinţilor care au contribuit cu experienţele lor la redactarea acestei cărţi. Sperăm că experienţele lor de a împărtăşi bucuria copiilor de a descoperi hrana v-au inspirat şi pe voi la fel de mult cum ne-au inspirat pe noi. Sunt poveştile lor, mai presus de orice, care arată că autodiversificarea pur şi simplu e firească.

ANEXA 1

POVESTEA AUTODIVERSIFICĂRII

Deşi probabil că autodiversificarea se practică dintotdeauna, teoria din jurul său a fost dezvoltată de coautorul *Autodiversificării,* Gill Rapley.[1]

Ca asistent de sănătate de peste 20 de ani, ea a întâlnit multe familii care se loveau de multe probleme în legătură cu hrănirea bebeluşilor, mulţi bebeluşi se opuneau hrănirii cu linguriţa sau acceptau doar un număr limitat de alimente. Unii părinţi recurgeau la hrănire forţată pentru a-i convinge pe copii să mănânce. Reflexul de vomă şi înecatul cu hrană mai densă erau des întâlnite. Mesele erau momente extrem de tensionate atât pentru părinţi, cât şi pentru copii.

Gill bănuia că bebeluşii de fapt se opuneau *tratamentului aplicat*, şi nu mâncării. Simpla sugestie de a mai aştepta (dacă bebeluşul avea sub şase luni) sau de a-l lăsa să încerce singur (dacă avea peste şase luni), părea să facă toată diferenţa, atât în ceea ce privea comportamentul copiilor, cât şi în ceea ce privea nivelul de stres al părinţilor. Totul se reducea la a reda controlul copiilor – ceea ce ridica întrebarea: De ce le-am răpit de fapt acest control ?

Ca parte a studiilor de master[2], Gill a recrutat un număr mic de părinţi, cu bebeluşi de patru luni (vârsta minimă recomandată la acea vreme), pentru a-i ajuta să observe ce ar face bebeluşii dacă li s-ar oferi ocazia de a atinge şi a mânui mâncarea fără să fie hrăniţi cu linguriţa. Bebeluşii erau toţi alăptaţi exclusiv la debutul studiului şi au continuat să fie alăptaţi. Studiul s-a încheiat când au ajuns la vârsta de nouă luni.

Părinţilor li s-a cerut să îi aşeze pe bebeluşi la masă cu ei şi să le dea voie să exploreze şi să mânuiască diferitele alimente

şi, dacă îşi doresc, să le mănânce. Părinţii au făcut filmuleţe scurte cu comportamentul bebeluşilor la masă la fiecare două săptămâni şi au ţinut un jurnal complet al reacţiilor pe care aceştia le-au avut la mâncare şi cu dezvoltarea lor generală.

Filmele şi jurnalele au arătat că la patru luni bebeluşii nu erau capabili să apuce mâncarea, dar la scurt timp după aceea au început să se întindă după ea. Imediat ce au început să o apuce (unii mai devreme ca alţii), toţi şi-au dus-o la gură. Unii au mestecat şi au ronţăit mâncarea de la vârsta de cinci luni, dar nu au înghiţit deloc. Cu toţii păreau total absorbiţi de ceea ce făceau, chiar dacă nu aveau nevoie să mănânce mâncarea.

Spre şase luni şi jumătate aproape toţi bebeluşii păreau să îşi fi dat seama cum să îşi ducă mâncarea la gură şi după ce exersau mestecatul o săptămână sau două, reuşeau să o înghită. Treptat au început să se joace mai puţin cu mâncarea, iar mâncatul a devenit un scop în sine. Pe măsură ce le-a sporit coordonarea mână–ochi, iar abilităţile lor motorii fine s-au dezvoltat, au reuşit să apuce bucăţi din ce în ce mai mici.

În jurul vârstei de nouă luni toţi bebeluşii mâncau o gamă largă de alimente din meniul obişnuit al familiei. Majoritatea îşi foloseau degetele, dar începeau să mânuiască linguri sau furculiţe. Părinţii lor povesteau că nu au avut niciun fel de dificultăţi cu mâncărurile mai dense şi că nu se înecau aproape niciodată când mâncau. Bebeluşii erau cu toţii dornici să încerce alimente noi şi păreau să se bucure la masă.

Aproape în aceeaşi perioadă în care Gill şi-a derulat studiul, au apărut multe cercetări care afirmau că în mod ideal bebeluşii nu ar trebui să primească nimic în afară de lapte matern până la şase luni şi că ar trebui să se îndrepte treptat către o dietă mixtă după aceea. Descoperirile lui Gill, alături de poveştile multor părinţi care le sprijină, arată că bebeluşii umani sănătoşi – ca puii de mamifere de peste tot – îşi dezvoltă abilităţile de care au nevoie pentru a se hrăni singuri cu alimente solide la vârsta potrivită.

ANEXA 2

REGULI DE BAZĂ PENTRU SIGURANȚA ALIMENTARĂ

Bacteriile se răspândesc şi se înmulţesc rapid în mâncare, iar bebeluşii sunt mai expuşi riscurilor de toxiinfecţie alimentară ca adulţii. Substanţele chimice pot ajunge în mâncare şi pot provoca boli. Pentru a fi în siguranţă, e mai bine să urmaţi aceste reguli simple:

1. Voi (şi familia voastră)

- Spălaţi-vă mâinile cu săpun şi clătiţi-le temeinic
  - înainte de a mânui mâncarea.
  - între mânuirea mâncării crude şi a alimentelor preparate
  - după atingerea coşului de gunoi
  - după atingerea părului şi a feţei
  - după ce aţi mânuit substanţe de curăţare
  - după ce aţi atins animalele de companie sau culcuşurile lor, bolurile lor de mâncare sau după ce aţi folosit toaleta.

- Spălaţi-vă mult mai des mâinile dacă aveţi un microb sau o răceală.
- Spălaţi mâinile bebeluşului cu săpun mai blând şi apă înainte de a-i oferi mâncare şi încurajaţi-i pe ceilalţi membri ai familiei să îşi spele mâinile înainte de a se aşeza la masă.

2. Suprafeţele şi echipamentul

- Curăţaţi toate suprafeţele şi echipamentul înainte şi după prepararea hranei şi după ce au fost folosite pentru alimentele nepreparate.
- Curăţaţi fundul de lemn şi cuţitele după ce le-aţi folosit pentru alimentele nepreparate. Dacă e posibil, folosiţi două suprafeţe diferite, una pentru alimentele nepreparate şi alta pentru mâncarea gătită.

3. Păstrarea alimentelor

- Urmaţi instrucţiunile oferite pe ambalajele alimentelor.
- Puneţi alimentele care au menţiunea „A se folosi înainte de" (faţă de o simplă dată a expirării) în frigider imediat ce aţi ajuns acasă.
- Puneţi la loc alimentele îngheţate în frigider sau congelator după ce aţi folosit parte din ele.
- Verificaţi des data expirării alimentelor. Verificaţi să nu se fi degradat deja, dacă se află în preajma datei de expirare.
- Înveliţi sau acoperiţi toate alimentele crude sau negătite, mai ales carnea sau peştele şi depozitaţi-le în partea de jos a frigiderului, aşa încât să nu se scurgă peste celelalte alimente.
- Alimentele care nu ar trebui consumate fierbinţi trebuie acoperite, răcite rapid şi puse la frigider sau congelator imediat ce s-au răcit. În mod special carnea, peştele, ouăle şi orezul, toate putând conţine bacterii care se înmulţesc repede la temperatura camerei. (Alimentele se răcesc mai rapid în cantităţi mici şi în vase puţin adânci decât în cantităţi mari. Orezul poate fi clătit în apă rece pentru o răcire rapidă.)
- Investiţi într-un termometru pentru frigider. Ţineţi-l în partea cea mai rece a frigiderului (de obicei, în compartimentul cel mai de jos, în spate). Păstraţi o temperatură între 0 şi 5 grade Celsius. Dacă temperatura este mai mare, ţineţi minte că alimentele nu se vor

menţine proaspete la fel de mult timp. Pentru a conserva mâncarea la temperatura potrivită în frigider:

Nu lăsaţi uşa frigiderului deschisă mai mult decât e absolut necesar.

Nu puneţi alimente care se degradează uşor în uşa frigiderului.

Nu puneţi hrană fierbinte în frigider pentru că va creşte temperatura întregului frigider.

- Există o teorie conform căreia acidul din fructe şi legume poate face o reacţie cu metalul din folia de aluminiu, eliberând substanţe chimice în mâncare. Poate ar fi mai bine să folosiţi folie alimentară pentru aceste alimente.
- Dacă folosiţi folie alimentară, verificaţi să fie ceva potrivit de folosit cu alimentele. Dacă aveţi dubii, puneţi mâncarea într-un bol şi acoperiţi-l cu folie, ca să fiţi sigure că aceasta nu atinge mâncarea.
- Verificaţi instrucţiunile producătorului în privinţa timpilor de depozitare a alimentelor congelate.

4. Gătitul

- Spălaţi fructele şi legumele bine şi clătiţi carnea, puiul, peştele, orezul înainte de a le găti.
- Decongelaţi carnea şi puiul bine înainte de a le găti. E mai sigur să le decongelaţi lent, în frigider, sau rapid, la cuptorul cu microunde, decât să le lăsaţi la temperatura camerei.
- Asiguraţi-vă că mâncarea e bine gătită. Înainte de a o servi, verificaţi să fie fierbinte peste tot. Nu scurtaţi timpii de gătit de pe ambalaje sau din cărţile cu reţete.
- Folosiţi temperatura recomandată pentru alimentele gătite la cuptor şi urmaţi fidel instrucţiunile dacă folosiţi un cuptor cu microunde.
- Asiguraţi-vă că ouăle sunt mereu bine gătite. Evitaţi reţete care includ ouă negătite, cum ar fi maioneza.
- Dacă e posibil, serviţi mâncarea imediat ce a fost gătită. Dacă aveţi nevoie să o păstraţi fierbinte, asiguraţi-vă că

rămâne la peste 63 de grade Celsius. Dacă nu puteţi să menţineţi o temperatură atât de ridicată, ar trebui folosită într-un interval de două ore, sau răcită şi pusă în frigider, pentru a fi reîncălzită mai târziu. E un lucru foarte important când vorbim despre carne, peşte, ouă şi orez.

- Mâncarea gătită răcită ar trebui reîncălzită o singură dată. Asiguraţi-vă că e fierbinte înainte de a o servi.

REFERINȚE

Capitolul 1: Ce este autodiversificarea?

1. *The Compact Oxford English Dictionary*, ediția a 3-a (Oxford University Press, 2005)
2. *The American Heritage Dictionary of the English Language*, ediția a 4-a (Houghton Mifflin, 2000)
3. OMS/UNICEF, Strategia globală pentru hrănirea bebelușilor și copiilor, (OMS, Geneva, 2002)
4. Website-ul OMS: www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_age/en/
5. Organizația Mondială a Sănătății, Codul internațional pentru marketingul substituenților de lapte matern (OMS; Geneva, 1981)

Capitolul 2: Cum funcționează autodiversificarea?

1. C.M. Davis: „Self selection of diet by newly weaned infants: an experimental study", *American Journal of Diseases in Childhood*, 36: 4 (1928), 651–79

Capitolul 5: După prima perioadă

1. Lucrările profesorului Malcolm Povey, http://www.food.leeds.ac.uk/mp.htm

Anexa 1: Povestea autodiversificării

1. G. Rapley (V.H. Moran și F.Dykes, editori) *Baby-led Weaning în Maternal and Infant Nutrition and Nurture: Controversies and Challenges* (Londra, Quay Books, 2006)

2. G.Rapley, „Can babies initiate and direct the weaning process?"“ Unpublished MSc, *Interprofessional Health and Community Studies* (Canterbury Christ Church University, Kent, 2003)

Indice

A

aditivi 107, 131, 132, 163, 175
alăptare 1, 29, 49, 69, 73, 100, 162, 188
  la program 26
  şi alergii 110
alegeri 64, 79, 134, 157, 179, 191, 197
alergii 6, 19, 98, 103, 109, 110, 111, 133, 135, 136, 203, 223
alimente fluide 6, 148
alune 203, 206
amidon 201, 206
aminoacizi 198
apă 98, 105, 108, 145, 150, 152, 159, 160, 171, 172, 200, 216, 218, 219, 221, 225, 231, 232

B

băuturi 23, 108, 158, 159, 163, 201
baveţelele 92
bebeluşi 21, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 39, 41, 43, 47, 51, 52, 55, 56, 58, 62, 66, 67, 70, 76, 79, 84, 85, 86, 87, 90, 92, 97, 104, 105, 106, 107, 109, 112, 117, 125, 126, 130, 134, 135, 136, 141, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 159, 162, 163, 167, 168, 169, 172, 175, 176, 184, 187, 192, 193, 194, 195, 201, 204, 205, 209, 210, 212, 213, 217, 220, 221, 222, 223, 224, 229
bebeluşi prematuri 67
beneficiile autodiversificării 5, 33
brânză 106, 116, 128, 130, 131, 194, 216

C

calciu 135, 136, 194, 197, 198, 204
  alimente bogate în calciu 194
carbohidraţi 137, 158, 192, 194, 196, 201, 204
carne 61, 72, 75, 79, 104, 105, 115, 116, 119, 122, 125, 126, 133, 137, 138, 139, 143, 146, 194, 196, 198, 206, 234
cereale 27, 62, 105, 108, 112, 113, 129, 136, 137, 194, 196, 197, 201, 202, 203, 207
  cereale integrale 112, 113, 207
  micul dejun 59, 73, 87, 89, 105, 107, 129, 138, 142, 158, 188, 195, 196
cofeină 108, 159
consecinţe
  a face faţă 6, 41, 85
  a învăţa despre 45, 83
consistenţe 6, 12, 34, 35, 37, 55, 60, 77, 91, 98, 104, 108, 141, 146, 148, 160, 169, 192, 193, 195, 210, 214, 215, 224, 225
constipaţie 69

control 70
controlul apetitului 36
coordonarea 11, 35, 89, 91, 126, 146, 230
  îmbunătățirea 6, 76
  mână–ochi 35, 178, 230
covoarele 93
cuptor cu microunde 233

D

deprinderi 5, 43
dezordine 6, 41, 63, 72, 90, 91, 97, 211
  a face față dezordinii 91
dezvoltarea 1, 22, 30, 51, 66, 73, 98, 156, 187, 202, 223, 227, 230
  beneficiile autodiversificării 5, 33
dietă echilibrată 13, 63, 64, 134, 136, 137, 192, 193, 194
digestie 30, 37, 65, 66, 86
dr. Clara 61

E

echipament 71

F

farfurii 95
fibre 72, 108, 112, 113, 129, 130, 137, 192, 202, 203, 205, 208
ficat 205
fier 51, 108, 116, 128, 137, 138, 139, 145, 156, 198, 199, 204, 205, 223
  absorbție 66
fobii 56, 149
fructe 27, 62, 77, 92, 103, 104, 108, 109, 114, 116, 127, 129, 130, 131, 132, 133, 136, 138, 159, 179, 194, 195, 196, 198, 200, 202, 203, 205, 206, 233
frustrării 6, 85

G

grăsimi 112, 130, 135, 136, 156, 192, 194, 197, 198, 202, 203, 204, 205, 208
  grăsimi sănătoase 194, 204, 205
grăsimi hidrogenate 197
grăsimi nesaturate 112
grăsimi saturate 194, 197
gustări 6, 7, 74, 105, 130, 131, 142, 162, 163, 164, 179, 182, 183, 194
  hrănire independentă 214
  pe fugă 87
gusturi 13, 23, 31, 33, 48, 50, 55, 96, 98, 104, 108, 143, 144, 155, 160, 174, 175, 192, 195, 214, 215
  Papile gustative îndrăznețe 6, 143

H

hrană 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 39, 41, 44, 46, 50, 51, 52, 55, 56, 58, 60, 63, 66, 67, 69, 70, 72, 74, 75, 78, 79, 82, 83, 84, 85, 95, 97, 100, 128, 138, 141, 144, 152, 154, 157, 159, 167, 170, 172, 181, 182, 184, 186, 188, 191,

195, 212, 221, 223, 224, 225, 229, 233
hrănire independentă 214
hrănitul cu linguriţa 12, 16, 19, 32, 41, 55, 59, 63, 91, 171, 209, 210, 212
  mâncatul prea rapid 86

I

igienă 55
înţărcare 15, 16, 24, 141, 153
înţărcare ghidată de părinte 16
intoleranţe alimentare 98, 109
învăţare 34, 58, 79, 84, 90, 91, 173, 213, 215, 224
  despre alimentele 191, 214
  despre consistenţe 91

L

legume 27, 33, 40, 64, 66, 75, 77, 83, 103, 113, 114, 116, 117, 126, 127, 133, 136, 138, 143, 145, 148, 159, 180, 194, 195, 196, 198, 200, 202, 212, 233
leguminoase 110, 127, 201, 202

M

mâncare mai densă 39
mâncare nesănătoasă 13
mâncare pentru bebeluşi 39
mâncatul prea rapid 86
maniere la masă 7, 173
masa de prânz 123, 124
Masa în oraş 7, 174
mese 15, 17, 24, 28, 29, 33, 39, 41, 72, 74, 79, 84, 88, 94, 96, 97, 99, 101, 104, 111, 112, 142, 144, 150, 151, 153, 160, 161, 162, 163, 164, 176, 182, 183, 187, 188, 192, 213, 216, 220, 221, 224
Mesele de seară 88
mestecatul 27, 35, 37, 60, 230
  dezvoltarea abilităţilor 66, 73
micul dejun 59, 73, 87, 89, 105, 107, 129, 138, 142, 158, 188, 195, 196
miere 129
ministerul sănătăţii 22

N

nuci 109, 112, 130, 194, 202, 203, 206

O

obezitate 57, 86, 227
Omega 3 202, 205
ora mesei 11, 17, 33, 39, 72, 73, 97, 179
orez 28, 77, 112, 116, 125, 126, 127, 128, 130, 131, 132, 136, 138, 141, 143, 145, 146, 148, 164, 170, 194, 201, 202, 203, 204, 206, 234
Organizaţia Mondială a Sănătăţii 235
ouă 62, 109, 198, 233, 234

P

pâine 62, 71, 77, 106, 110, 112, 113, 116, 118, 123, 125, 127, 128, 130, 131, 136, 137, 138, 148, 169, 170, 174, 194, 197, 203, 206, 216

paste 104, 105, 110, 112, 115, 124, 125, 131, 154, 193, 194, 196, 197, 203, 206
peşte 54, 105, 109, 112, 125, 126, 128, 172, 194, 198, 202, 205, 206, 234
Picnicurile 164
porridge 27, 28, 122, 127, 130, 136, 148, 169, 196, 197, 210, 211
proteine 135, 136, 145, 158, 194, 196, 198, 201, 202, 203, 204, 208
  alimente bogate în proteine 194
pui 33, 96, 111, 115, 116, 124, 125, 126, 144, 146, 147, 167, 175, 196, 206, 216

R

reflexul de supt 48
respingerea hranei 6, 82
Respingerea hranei 6, 82
rutine 110

S

salivă 65
sare 99, 103, 104, 105, 106, 113, 125, 127, 129, 131, 163, 175, 178, 194, 197, 198, 200
scaune înalte 222
scaunul bebeluşului 7, 150, 219
  constipat 150
  moale 29, 72, 90, 115, 147, 150, 219
serviciu 88, 187, 188, 199, 220
siguranţă 30, 34, 40, 54, 55, 58, 60, 67, 72, 83, 84, 99, 103, 134, 176, 231
  gustări 6, 7, 74, 105, 130, 131, 142, 162, 163, 164, 179, 182, 183, 194
Siguranţă
  la masă 7, 13, 17, 21, 29, 31, 36, 38, 40, 48, 54, 61, 63, 68, 69, 71, 72, 73, 86, 87, 88, 89, 92, 95, 96, 98, 103, 106, 129, 139, 142, 145, 149, 158, 164, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 176, 177, 183, 193, 198, 211, 214, 221, 222, 223, 227, 229, 230, 231
sodiu 106, 107
soia 105, 136, 202, 205, 206
Spock 64
substanţe nutritive 51, 79, 104, 122, 134, 143, 159, 160, 193, 196, 198, 200, 202, 203, 204, 210, 214
  beneficiile 5, 33
Substanţe nutritive
  Un ghid de bază 7, 200
sufocarea 146
suplimente de vitamine 134
suplimente nutriţionale 68
supraalimentarea 81

T

tacâmuri 72, 101, 168, 169, 171

V

varietate de alimente 35, 37, 52, 60, 62, 64, 98, 104, 137, 138, 225
vârsta 5, 11, 12, 18, 20, 21, 22, 23, 27, 30, 32, 35, 38, 40,

45, 53, 62, 74, 107, 109, 133, 134, 162, 209, 223, 229, 230
vegetarieni şi vegani 7, 198
vitamina B 198
Vitamina C 66, 198, 207
Vitamina D 134, 207
vitamine şi minerale 134, 144, 195, 196, 204
vomă 30, 57, 58, 59, 101, 187, 211, 229
reflex de vomă 211

Z

Zahărul 107, 201
Zincul 204